

世敏便當

陸興中學113年11月份餐盒便當(夜自習)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
11/4	一	白米飯	無骨雞排	蒜味香腸	菜圃蛋	三杯百頁	季節青菜	黃瓜貢丸湯	6	3	2	3	840
11/5	二	白米飯	日式雞排	沙茶豆干	洋芋咖哩	花椰菜	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	3	2	3	817
11/6	三	白米飯	五香肉燥	旗魚肉捲	香腸	蠔油滷蛋	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3	1	3	840
11/7	四	白米飯	炸豬排	手工魚丸	醬燒豆皮	蒜香四季豆	季節青菜	豬血湯	7	3	1	3	825
11/8	五	白米飯	卡啦雞腿排	麻糬芋丸	客家小炒	高麗菜	季節青菜	麥茶粉角湯	7	3	1	3	822
11/11	一	白米飯	韓式雞丁	蕃茄炒蛋	黃金肉丸子	紅燒豆包	季節青菜	黃瓜肉絲湯	6	3	1	3	805
11/12	二	白米飯	泰式辣椒雞	三杯杏鮑菇	干貝酥	洋芋三叮	季節青菜	海芽蛋花湯	7	3	1	3	857
11/13	三	白米飯	糖醋排骨	花枝丸	玉米肉末	炒三絲	季節青菜	金針肉絲湯	7	3	2	3	823
11/14	四	白米飯	蔥爆肉片	地瓜	滷蛋	黑輪	季節青菜	雙蘿排骨湯	7	3	1	3	805
11/15	五	白米飯	唐揚雞	塔香海茸	手工肉捲	紅燒油豆腐	季節青菜	冬瓜仙草蜜	6	3	2	3	818
11/18	一	白米飯	香煎肉排	鮮蝦捲	醬燒麵輪	梅菜筍干	季節青菜	鮮筍粉絲湯	6	3	2	3	801
11/19	二	白米飯	清炒雞柳	蔥花炒蛋	蠔油豆包	清炒雙蘿	季節青菜	田園蔬菜湯	6	3	2	3	816
11/20	三	白米飯	沙茶肉片	什錦冬粉	花生麵筋	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	玉米蛋花湯	6	2	1	3	822
11/21	四	白米飯	蜜汁雞腿	玉米奶酥	紅蘿蔔炒蛋	紅燒素料	季節青菜	時蔬魚丸湯	6	3	1	3	826
11/22	五	白米飯	洋蔥雞丁	蠔油豆包	天婦羅	地瓜	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	6	3	1	3	826
11/25	一	白米飯	炸豬排	開陽白菜	沙茶豆干丁	蔥花蛋	季節青菜	三絲湯	6	3	2	3	834
11/26	二	白米飯	塔香三杯雞	滷蛋	芹菜豆干	馬蹄條	季節青菜	薑絲海芽湯	7	3	1	3	804
11/27	三	白米飯	鐵板肉片	甜不辣	毛豆炒蛋	木耳筍絲	季節青菜	什錦湯	7	3	2	3	851
11/28	四	白米飯	椒鹽肉排	時蔬毛豆	香酥扁食	高麗菜	季節青菜	日式味噌湯	7	3	1	3	805
11/29	五	雞絲飯		海苔捲	麻婆豆腐	花枝排	季節青菜	紅茶珍珠湯	6	3	1	3	820

*本校採用國產豬

