

# 世敏便當

## 陸興高中12月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副食		蔬菜	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
12/2	一	白米飯	胡椒雞柳	沙茶涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.4	2	3	883
12/3	二	糙米飯	洋芋豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	紅燒豆腐	季節青菜	排骨湯	7	3.3	2	3	926
12/4	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	甜薯炒蛋	季節青菜	瓜仙草粉條	7	3	2	3	879
12/5	四	白米飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	肉骨茶湯	7	2.2	2	3	833
12/6	五	肉絲蛋炒飯	香酥雞翅	蒜味香腸	蠔油豆干	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3.7	1	4	901
12/9	一	白米飯	椒麻雞	海苔捲	雙蘿麵輪	季節青菜	薑絲海芽湯	7	3.6	2	3	910
12/10	二	小米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	肉羹白菜	季節青菜	什錦湯	7	3.6	1	3	916
12/11	三	白米飯	紅燒雞肉	什錦年糕	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	檸檬紅茶小紫	7	3.5	2	3	924
12/12	四	白米飯	糖醋排骨	黃金小魚	麻辣油豆腐	季節青菜	絲瓜湯	7	3.8	1	3	920
12/13	五	炒烏龍麵	日式雞排	古早味肉丸	香炒高麗菜	季節青菜	味噌柴魚湯	7	3	2	3	870
12/16	一	白米飯	蒜泥白肉	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	豬血湯	7	3.5	2	3	898
12/17	二	小米飯	鹽酥雞丁	紅燒滷蛋	肉末豆干	季節青菜	什錦魚丸湯	7	2.5	2	3	865
12/18	三	白米飯	胡椒肉片	塔香油豆腐	美味肉羹	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3.2	2	3	931
12/19	四	白米飯	紅燒翅腿	麻辣滷味	什錦冬粉	季節青菜	三絲湯	7	3.2	2	3	896
12/20	五	義大利麵	里肌豬排	蔥爆甜不辣	肉醬汁	季節青菜	酸辣湯	7	3.5	1	3	912
12/23	一	白米飯	唐揚雞	毛豆炒蛋	麻辣豆包	季節青菜	枸杞山藥湯	7	3	1	3	868
12/24	二	小米飯	宮保雞丁	蒜苗香腸	素料筍干	季節青菜	甜薯肉絲湯	7	3.5	2	3	922
12/25	三	白米飯	麻油雞米血	彩椒肉片杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節青菜	冬瓜西米露	8	2.5	2	3	891
12/26	四	白米飯	筍干滷肉	香酥魚條	沙茶豆干	季節青菜	玉米黑輪湯	7	4	1	3	932
12/27	五	蛋包飯	里肌燒肉	福州丸	粉絲煲	季節青菜	南瓜濃湯	6	4.5	1	3	940
12/30	一	白米飯	泰式椒麻雞	黑米糕春捲	日式關東煮	季節青菜	粉絲湯	7	3	1	3	888
12/30	一	小米飯	洋蔥豬柳	椒麻什錦菇	玉米滑蛋	季節青菜	筍片肉絲湯	7	3.5	2	3	908

※本校採用台灣豬肉