

世敏便當

陸興高中08~09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
8/30	三	白米飯	泰式椒麻雞	麻辣滷味	螞蟻上樹	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	1	3	888
8/31	四	白米飯	洋芋滷肉	鹽酥香菇薯條	甜酸菜	季節青菜	筍片肉絲湯	6	4.5	1	3	940
9/1	五	白米飯	香酥雞排	旗魚肉丸	花生麵筋	季節青菜	酸辣湯	6.5	4.3	1.3	3	946
9/4	一	白米飯	五香肉燥	麥克雞塊	滷海帶貢丸	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.6	2	3	910
9/5	二	白米飯	無骨雞排	洋芋咖哩	手工肉丸	季節青菜	魚丸湯	7	3.6	1	3	916
9/6	三	白米飯	蠔油炒雞	福州丸	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	仙草蜜	7	3.5	2	3	924
9/7	四	白米飯	泰式魚丁	蒜味香腸	麻辣油豆腐	季節青菜	玉米蛋花湯	7	3.8	1	3	920
9/8	五	炒烏龍麵	糖醋豬柳	香酥魚柳	木耳筍絲	季節青菜	枸杞鮮菇湯	7	3	2	3	870
9/11	一	白米飯	蜜汁雞丁	鳥蛋油豆腐	梅菜筍干	季節青菜	豬血湯	7	3.5	2	3	898
9/12	二	白米飯	三杯雞	麻辣年糕	馬蹄條	季節青菜	薏仁排骨湯	7	2.5	2	3	865
9/13	三	白米飯	韓式炸雞	瓜仔肉燥	美味肉羹	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3.2	2	3	931
9/14	四	白米飯	香酥雞翅	什錦滷味	什錦冬粉	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.2	2	3	896
9/15	五	蛋炒飯	蒜味大豬排	手工魚丸	沙茶豆干	季節青菜	北海道濃湯	7	3.5	1	3	912
9/18	一	白米飯	胡椒雞柳	日式涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.4	2	3	883
9/19	二	白米飯	梅干扣肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	醬燒豆皮	季節青菜	貢丸湯	7	3.3	2	3	926
9/20	三	白米飯	清炒雞肉	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3	2	3	879
9/21	四	白米飯	剝皮辣椒雞	芹菜豆包	蒜苗香片	季節青菜	薑絲海芽湯	7	3.7	1	4	901
9/22	五	雞肉絲飯	日式雞排	茄汁甜不辣	涼拌木耳	季節青菜	南瓜濃湯	7	2.2	2	3	833
9/23	六	白米飯	麻油肉片	蔥花煎蛋	客家小炒	季節青菜	鮮筍粉絲湯	6	4.6	1	3	925
9/25	一	白米飯	唐揚雞	蠔油豆干	海苔捲	季節青菜	枸杞山藥湯	7	3	1	3	868
9/26	二	白米飯	泰式打拋肉	麵輪筍干	玉米可樂餅	季節青菜	時蔬肉絲湯	7	3.5	2	3	922
9/27	三	白米飯	麻油雞米血	蒜味香腸	洋蔥炒蛋	季節青菜	冬瓜仙草粉條	8	2.5	2	3	891
9/28	四	義大利麵	椒鹽豬排	香酥魚柳	肉醬汁	季節青菜	玉米排骨湯	7	4	1	3	932

※訂購專線：7361928、7372866營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉