世敏便當

屏榮高中12月營養午餐(國中部)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附註	熱量
12/1	二	小米飯	蔥爆翅腿(炒)	鮮菇燴肉片(燴)	有機青菜	紫菜蛋花湯	牛奶	998
12/2	三	茄汁鐵板麵	京醬豬肉燒(炒)	脆皮芋頭丸(炸)	季節青菜	高麗菜雞肉湯	水果	886
12/3	四	白米飯	胡椒肉片(炒)	芹菜炒豆包(炒)	季節青菜	鮮菇湯		838
12/4	五	胚芽米飯	韓式春川炒雞(炒)	雙蘿滷蛋(滷)	季節青菜	味噌湯		871
12/7	一	白米飯	蔥爆肉片(炒)	麵輪海帶結(滷)	季節青菜	蕃茄蛋花湯		876
12/8	二	胚芽米飯	塔香魚丁(炸)	豬肉壽喜燒(煮)	有機青菜	南瓜濃湯	牛奶	1035
12/9	三	蛋炒飯	鐵路排骨(滷)	青花炒雞柳(炒)	季節青菜	鮮菇湯	水果	918
12/10	四	小米飯	鹽酥雞丁(炸)	蔥爆高麗菜肉片(炒)	季節青菜	綠豆湯		883
12/11	五	白米飯	筍干豬腳滷肉(滷)	沙嗲鮮蔬豆干(炒)	季節青菜	海芽雞肉湯		856
12/14	一	白米飯	椒鹽豬排(炸)	夜市滷味(滷)	季節青菜	肉骨茶湯		875
12/15	二	胚芽米飯	塔香菇雞丁(炒)	辦桌肉羹(燴)	有機青菜	枸杞肉絲湯	牛奶	1038
12/16	三	日式炒烏龍麵	沙茶肉片(炒)	巧克力餐包(烘焙)	季節青菜	玉米濃湯	水果	950
12/17	四	小米飯	香菇麻油雞(煮)	四季豆肉末(炒)	季節青菜	海芽豆腐湯	豆漿	925
12/18	五	白米飯	蠔油腿肉(滷)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節青菜	三絲湯		853
12/21	一	白米飯	唐揚雞(炸)	雙蘿油豆腐(滷)	季節青菜	四神湯		846
12/22	二	胚芽米飯	蒜泥白肉(煮)	日式涮涮鍋(煮)	有機青菜	蕃茄蛋花湯	牛奶	1002
12/23	三	雞肉絲飯	糖醋排骨(炸)	辣炒年糕(炒)	季節青菜	什錦湯	水果	905
12/24	四	小米飯	印度咖哩雞(煮)	客家小炒(炒)	季節青菜	冬瓜檸檬山粉圓湯		904
12/28	一	白米飯	脆皮雞腿(炸)	主廚秘製滷蛋(滷)	季節青菜	酸辣湯		900
12/29	二	小米飯	泰式打拋肉(煮)	時蔬麻辣豆包(滷)	有機青菜	黃瓜雞肉湯	牛奶	973
12/30	三	茄汁蛋炒飯	蔥爆雞丁(炒)	美式薯餅(炸)	季節青菜	香菇玉米湯	水果	907
12/31	四	胚芽米飯	醋溜里肌(炒)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節青菜	粉絲湯		882

※本校採用台灣豬肉