

旗美高中115年10月營養午餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉														
日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (kcal)
10/1	四	香鬆飯	奶油燉雞(大白)	京醬肉絲(小瓜)	青菜	豆薯蛋花湯		6.5	3	2	3	0	0	865
10/2	五	大滷麵	鹹酥雞(百頁)	洋蔥肉片	青菜	大滷湯料		6.5	2.5	2	3	0	0	827.5
10/5	一	白飯	麻辣豬肉煲	蜜汁雞肉	青菜	鹹菜雞湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/6	二	南瓜肉燥飯	玉米燒雞	酸菜火鍋肉	青菜	豆薯雞湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/7	三	糙米飯	韓式炸雞	高麗肉絲	青菜	青木瓜大骨湯		6.5	3	2	3	0	0	865
10/8	四	肉燥刀削麵	麥克雞塊*3+甜不辣絲	大白年糕	青菜	薏仁甜湯		6.5	2.6	2	3	0	1	915
10/9	五	國慶日 不供餐												
10/12	一	白米飯	豆芽雞柳	番茄馬鈴薯燉肉	青菜	筍片大骨湯		6.5	3	2	3	0	0	865
10/13	二	糙米飯	魚丸肉燥	檸檬雞柳條*2	青菜	仙草蜜		6.5	2.7	2	3	0	0	842.5
10/14	三	白米飯	糖醋魚柳	麻油雞	青菜	海芽蛋花湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/15	四	小米飯	泡菜豬肉	春川炒雞	青菜	大醬湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/16	五	鍋燒烏龍麵	魯翹腿*3	豬肉什錦煲	青菜	鍋燒烏龍湯料	乳品	6.5	3	2	3	1	0	925
10/19	一	香鬆飯	無骨雞排	肉末玉米粒	青菜	綠豆湯		6.5	2.5	2	3	0	0	827.5
10/20	二	白米飯	筍絲肉絲	瓜仔雞	青菜	高麗蛋花湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/21	三	肉燥刀削麵	香酥雞堡	海苔椒鹽地瓜+杏鮑菇	青菜	白菜菇菇湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/22	四	麥片飯	青花肉片	雞蓉麻婆豆腐	青菜	芹香蘿蔔湯		6.5	3	2	3	0	0	865
10/23	五	白米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	青菜	黃瓜大骨湯		6.5	2.6	2	3	1	0	895
10/26	一	光復節 不供餐												
10/27	二	白米飯	雞絲拉皮	油腐肉燥	青菜	洛神梅子		6.5	2.6	2	3	1	0	895
10/28	三	麥片飯	筍乾燒肉	酥炸魚柳	青菜	番茄蔬菜湯		6.5	2.6	2	3	1	0	895
10/29	四	白米飯	宮保雞丁	客家肉絲小炒	青菜	玉米蛋花湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
10/30	五	紅黎肉燥飯	蔥爆豆芽豬肉	香菇燒雞	青菜	味噌豆腐湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793

旗美高中115年10月營養午餐素食

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
10/1	四	白飯	宮保杏菇	南瓜炒蛋	青菜	豆薯蛋花湯		6.5	3	2	2.6	0	0	847
10/2	五	胚芽飯	梅干油腐	東白炒豆皮	青菜	海芽金菇湯		6.3	2.8	2	3	0	0	836
10/5	一	小米飯	彩椒炒玉米筍	花生油泡	青菜	紅茶山粉圓		6.5	2.7	2	3	0	0	842.5
10/6	二	白飯	高麗炒蛋	滷黑干(杏菇)	青菜	冬瓜薏仁湯		6	2.8	2	3	0	0	815
10/7	三	南瓜素肉燥炊飯	紅燒豆包	宮保百頁	青菜	酸辣湯		6	3	2	2.6	0	0	812
10/8	四	刀削麵	蔬食豆干	筍絲炒蛋	青菜	芹香蘿蔔湯		6.5	2.5	2	3.1	0	0	832
10/9	五	國慶日 不供餐												
10/12	一	白飯	冬瓜素肉燥	玉米炒蛋	青菜	珍珠甜湯		6.1	2.6	2	3	0	0	807
10/13	二	胚芽飯	海苔燒	三杯毛豆杏鮑菇	青菜	馬鈴薯玉米湯		6.2	2.5	2	3	0	0	806.5
10/14	三	白飯	素檸檬雞柳(地瓜)	五香黑豆干	青菜	海芽蛋花湯		6.3	3	2	2.5	0	0	828.5
10/15	四	小米飯	黑椒炒筍片茼蒿	蕃茄豆腐蛋	青菜	大醬湯		6	3.1	2	2.7	0	0	824
10/16	五	素羹麵DIY	高麗菜捲	芹菜豆乾	青菜	素羹麵料	乳品	6.2	3	2	3	0	1	924
10/19	一	香鬆飯	麻辣凍豆腐	絲瓜麵筋	青菜	綠豆湯		6.5	2.8	2	2.5	0	0	827.5
10/20	二	五穀飯	滷雙結	嫩蛋杏鮑菇	青菜	大瓜玉米湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
10/21	三	糙米飯	素薑母鴨	糖醋腐皮雲菜捲	青菜	鮮蔬菇菇湯		6	2.7	2	3	0	0	807.5
10/22	四	白米飯	酸菜麵腸	香滷豆包	青菜	四神湯		6	2.6	2	3	0	0	800
10/23	五	醉醬麵	三角油豆腐+滷蛋	毛豆香菇滷麵輪	青菜	薑絲海芽湯		6	2.6	2	3	0	0	800
10/26	一	光復節 不供餐												
10/27	二	白米飯	茄汁板豆腐	焗烤地瓜	青菜	高麗菜針菇湯		6.3	2.6	2	3	0	0	821
10/28	三	麥片飯	小瓜素魷	筍乾油腐	青菜	大麥山粉圓		6.2	2.8	2	3	0	0	829
10/29	四	白米飯	翡翠蒸蛋	椒鹽百頁杏鮑菇	青菜	結頭菜湯		6.2	2.6	2	3	0	0	814
10/30	五	胚芽飯	蘿蔔車輪	彩椒豆干	青菜	味噌豆腐湯		6.3	2.7	2	2.7	0	0	815

旗美高中115年10月營養晚餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
10/1	四	蔥香雞汁麵	豆干炒肉絲	彩椒雞丁	青菜	豆薯雞湯	5.9	2.8	2	3	0	0	808
10/5	一	豬油拌飯	糖醋咕咾肉	安東燉雞	青菜	魚丸湯	5.9	2.7	2	3	0	0	800.5
10/6	二	胚芽飯	豆乳雞	紅燒冬瓜肉	青菜	肉絲羹湯	6	2.6	2	3	0	0	800
10/7	三	小米飯	椒鹽豬排	雪裡紅豆干丁	青菜	冬瓜茶	6	2.6	2	3	0	0	800
10/12	一	胚芽飯	蒜泥白肉片	三杯雞丁	青菜	黃瓜貢丸湯	6.4	3	2	3	0	0	858
10/13	二	火腿玉米炒飯	彩椒炒雞丁	洋蔥炒肉絲	青菜	南瓜濃湯	6.5	3.1	2	3	0	0	872.5
10/14	三	沙茶肉燥拌麵	黑椒豬排	紅燒素豆包	青菜	鮮菇豆腐肉絲湯	6.3	2.8	2	3	0	0	836
10/15	四	麥片飯	蔥油嫩雞	排骨酥	青菜	梅子綠	6	2.6	2	3	0	0	800
10/19	一	胚芽飯	黑椒炒豬柳	咖哩燒雞	青菜	大白蝦丸湯	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
10/20	二	白飯	蜜汁咕咾肉	左宗棠雞	青菜	冬瓜排骨酥湯	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
10/21	三	香菇油飯	日式黃金炸豬排	塔香炒蛋	青菜	阿華田	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
10/22	四	胚芽飯	黑胡椒豬柳	糖醋雞丁	青菜	筍片大骨湯	6	2.6	2	3	0	0	800
10/27	二	白飯	香草燉雞	彩椒炒肉片	青菜	蛋花湯	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
10/28	三	肉絲蛋炒飯	脆皮雞翅	洋蔥炒蛋	青菜	柴魚海帶貢丸湯	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
10/29	四	白飯	紅燒獅子頭	豆乳雞	青菜	奶茶粉角	6.3	3.1	2	3	0	0	858.5