

旗美高中115年1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)
1/1	四	元旦不供餐						5.9	2.6	2.3	3	0	0	766
1/2	五	五穀飯	椰漿咖哩豬	醬爆雞柳(高麗)	青菜	筍片雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	766
1/5	一	胚芽飯	泡菜燒肉	雞茸豆腐	青菜	魚丸湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/6	二	白飯	泰式打拋豬	宮保雞丁	青菜	味噌海芽湯		5.5	3	2.5	3	1	0	827.5
1/7	三	香鬆飯	鹹酥雞	肉燥蒸蛋	青菜	麥茶珍珠		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/7 高三 包糕粽	三	肉粽	鹹酥雞	大肉包	蜂蜜蛋糕	麥茶珍珠								
1/8	四	刀削麵	醬爆豬(洋蔥)	豆芽雞絲	青菜	當歸大白湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/9	五	白飯	蒜味肉片	野菇奶香雞(馬鈴薯)	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/12	一	麥片飯	醬爆肉片(高麗菜)	地瓜燜雞	青菜	鹹菜雞湯								
1/13	二	白飯	三杯雞	客家肉絲	青菜	冬瓜粉角		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
1/14	三	白飯	筍乾肉丁	虱目魚柳燴白菜	青菜	胡瓜大骨湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/15	四	香鬆飯	海南雞柳	回鍋肉(豆干 肉片 高麗菜)	青菜	蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/16	五	紅藜肉燥飯	麻油米血雞	紅蘿蔔炒蛋(蛋多)	青菜	香菇雞湯	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/19	一	白飯	麻婆肉燥豆腐	麥克雞塊*3	青菜	冬菜冬粉湯		5.5	3	2.5	3	0	0	820.5
1/20	二	休業式不供餐												
1/21	三	胚芽飯	豚肉關東煮(海結白紅K米血)	小瓜雞丁	青菜	高麗蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	1	0	766
1/22	四	鍋燒烏龍麵	香酥雞排	蘿蔔糕炒蛋	青菜	鍋燒湯麵料	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5

旗美高中115年1月營養素食 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)
1/1	四	元旦不供餐												
1/2	五	白飯	香滷百頁	香菇高麗菜	青菜	綠豆湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/5	一	芝麻飯	奶油玉米(毛豆.紅藜)	五香豆干	青菜	大麥山粉圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/6	二	白飯	哨子豆腐	絲瓜麵線	青菜	大頭菜湯		5.5	3	2.5	3	1	0	835
1/7	三	小米飯	宮保油腐	素關東煮(白蘿蔔凍豆腐茼蒿)	青菜	味噌海芽湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/8	四	麥片飯	高麗菜捲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	當歸大白湯	水果	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/9	五	菠菜麵	酸菜麵腸	椒鹽百頁	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/12	一	白飯	蘿蔔車輪	茄汁豆包	青菜	冬瓜珍珠								
1/13	二	芝麻飯	咖哩素牛	蔬菜干絲冬粉	青菜	酸辣湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/14	三	紫米飯	照燒凍豆腐煲	荷包蛋	青菜	薑絲海芽湯		5.5	3	2.5	3	1	0	827.5
1/15	四	香鬆飯	番茄豆腐	酸菜麵腸	青菜	冬瓜薏仁湯(鹹)		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/16	五	白飯	客家小炒	大黃瓜炒蛋	青菜	南瓜蔬菜湯	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/19	一	糙米飯	海苔燒	打拋素肉	青菜	冬菜冬粉湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/20	二	休業式不供餐												
1/21	三	白飯	滷蛋+油豆腐	香菇麵筋	青菜	榨菜金針菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
1/22	四	五穀飯	醬燒蘭花干	玉米炒蛋	青菜	養生菇菇湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5

旗美高中115年1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	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)
1/5	一	白飯	咖哩雞	沙茶肉片	青菜	筍片大骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
1/6	二	什錦肉絲炒麵	香酥雞排	麻辣燙(高麗菜 玉米)	青菜	梅子綠	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/7	三	小米飯	糖醋排骨	三杯雞	青菜	豆薯雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/8	四	白飯	蘿蔔燒肉	韭菜豆干	青菜	冬菜冬粉湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/12	一	白飯	虱目魚排	番茄豆腐	青菜	珍珠奶茶		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/13	二	夏威夷炒飯	宮保雞	豬肉餡餅	青菜	魚丸湯	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
1/14	三	白飯	貢丸肉燥	親子丼	青菜	味噌豆腐湯		5.9	2.6	2.3	3	1	0	820.5
1/15	四	胚芽飯	卡啦雞腿堡	筍絲炒蛋	青菜	冬瓜大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/19	一	什錦湯麵	椒麻雞	沙茶肉片	青菜	什錦湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
1/20	二	休業式不供餐												
1/21	三	白飯	日式豬排	玉米炒蛋	青菜	豆薯木耳湯	飲品	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5