

旗美高中115年23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	豆魚	蔬菜	油脂與堅	水果	乳品	熱量(kcal)
2/23	一	白飯	玉米燒雞	回鍋肉	青菜	味噌海芽湯		6	3	2	3	0	0	821
2/24	二	胚芽飯	宮保雞	油菜肉絲	青菜	芹香蘿蔔湯		6	3	3	3	0	0	828
2/25	三	白飯	咖哩肉片	雞肉拉皮	青菜	高麗蛋花湯		6	3	2	3	0	0	766
2/26	四	芝麻飯	豆腐肉燥	茄汁魚柳	青菜	豆薯大骨湯		6	3	2	3	0	0	766
3/2	一	白飯	麥克雞塊*3	肉燥魚丸	青菜	玉米雞湯		6	3	2	3	0	0	821
3/3	二	地瓜飯	三杯雞	什錦肉片	青菜	翡翠蛋花湯		6	3	2	3	0	0	766
3/4	三	白飯	麻辣燙+肉片	筍絲雞	青菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	3	0	0	766
3/5	四	白飯	白花肉絲	蠔油黑輪雞	青菜	大瓜湯	水果	6	3	2	3	1	0	821
3/6	五	肉燥菠菜麵	豆芽炒雞	豬肉綜合滷味	青菜	冬瓜山粉圓		6	3	2	3	0	0	821
3/9	一	胚芽飯	糖醋燒雞(洋蔥)	蒜泥白肉片(高麗菜)	青菜	冬瓜大骨湯		6	3	3	3	0	0	835
3/10	二	白飯	蔬菜炒肉絲	筍片醬爆雞	青菜	味噌海芽湯		6	3	2	3	0	0	766
3/11	三	白飯	大白燉雞	京醬肉片	青菜	蛋花湯		6	3	2	3	0	0	821
3/12	四	麥片飯	豆干肉片	油醋雞丁(洋蔥)彩椒適量	青菜	綠豆湯		6	3	2	3	0	0	821
3/13	五	紅藜蔬菜飯	奶油燉雞(馬鈴薯)	魚香肉絲	青菜	藥膳麵線湯		6	3	3	3	0	0	828
3/16	一	白米飯	紅燒肉片	雞粒豆腐	青菜	海結湯		6	3	2	3	0	0	766
3/17	二	小米飯	蜜汁燒雞	京醬肉絲	青菜	冬瓜大骨湯		6	3	2	3	0	0	821
3/18	三	白飯	沙茶魚柳	BBQ翅小腿*2	青菜	豆薯蛋花湯		6	3	2	3	0	0	821
3/19	四	糙米飯	青花雞柳	番茄炒蛋	青菜	仙草蜜		6	3	2	3	0	0	821
3/20	五	鍋燒烏龍麵	鹹酥雞	鍋貼*1	青菜	鍋燒烏龍湯料	飲品	6	3	3	3	0	1	900
3/23	一	小米飯	蜜香地瓜炒雞	客家小炒肉絲	青菜	玉米蛋花湯		6	3	2	3	0	0	766
3/24	二	紅藜飯	宮保肉片	酸菜雞肉	青菜	香菇雞湯		6	3	2	3	0	0	821
3/25	三	胚芽飯	香酥雞翅	泰式打拋肉	青菜	味噌豆腐湯		6	3	2	3	0	0	821
3/26	四	白米飯	南洋椰奶咖哩雞	高麗肉絲	青菜	紅茶QQ	水果	6	3	2	3	1	0	821
3/27	五	地瓜肉燥飯	筍乾肉角	麻辣燙	青菜	玉米大骨湯		6	3	2	3	0	0	821
3/30	一	白飯	香酥雞排	塔香油腐	青菜	胡瓜湯		6	3	3	3	0	0	828
3/31	二	糙米飯	蒜泥肉片	黑胡椒炒雞	青菜	味噌蛋花湯		6	3	2	3	0	0	766

旗美高中115年2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	果/飲	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量(kcal)
2/23	一	白飯	毛豆豆干	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
2/24	二	紫米飯	咖哩百頁	絲瓜麵筋	青菜	芹香蘿蔔湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
2/25	三	豆菜麵	滷雙結	豆薯炒蛋	青菜	高麗蛋花湯		5.5	3	2.5	3	0	0	835
2/26	四	燕麥飯	茄汁豆腐	翡翠蒸蛋	青菜	玉米金菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/2	一	小米飯	香滷海卷	香酥豆腐	青菜	鮮蔬素絲湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/3	二	白飯	香菇蒸蛋	芹香豆干	青菜	冬瓜薏仁湯		5.5	3	2.5	3	0	0	828
3/4	三	香鬆飯	海苔燒	白菜油腐	青菜	榨菜粉絲湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/5	四	白飯	關東煮	番茄炒蛋	青菜	海結湯	水果	5.8	2.5	1.5	3	1	0	766
3/6	五	芝麻飯	麻油腰花	素麻婆豆腐	青菜	翡翠蛋花湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/9	一	麥片飯	黑胡椒豆包	玉米炒蛋	青菜	百香愛玉		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/10	二	白米飯	蒲燒麵腸	茄汁油腐	青菜	豆薯木耳湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/11	三	白米飯	雲菜卷	酸菜炒干片	青菜	玉米蘿蔔湯		5.5	3	2.5	3	1	0	835
3/12	四	胚芽飯	沙茶豆腐煲(筍片)	菜脯炒蛋	青菜	南瓜大白湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/13	五	紅藜蔬菜飯	麻辣凍豆腐	茶葉蛋	青菜	味噌海芽湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/16	一	白米飯	蘿蔔麵筋	三杯麵腸	青菜/炒	大麥山粉圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/17	二	小米飯	韓式辣味豆包	黃金海芽炒蛋	青菜/炒	枸杞鮮菇湯		5.5	3	2.5	3	0	0	828
3/18	三	豆菜麵	香酥什錦豆腐	海苔蒸蛋	青菜/炒	豆薯蛋花		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/19	四	糙米飯	番茄炒蛋	香菇鮮蔬車輪	青菜/炒	田園蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/20	五	白米飯	毛豆彩粒粒	滷蛋	青菜/炒	味噌海芽湯	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	1	898
3/23	一	小米飯	麻婆豆腐	菜脯炒蛋	青菜/炒	☆綠豆薏仁		5.5	3	2.5	3	0	0	835
3/24	二	紅藜飯	香菇蒸蛋	海帶干絲	青菜/炒	羅宋湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/25	三	白米飯	咖哩素牛	高麗豆皮	青菜/炒	味噌豆腐湯		5.5	3	2.5	3	0	0	828
3/26	四	白米飯	泰式蔬菜捲	什錦麵筋	青菜/炒	胡瓜湯	水果	5.8	2.5	1.5	3	1	0	766
3/27	五	紫米飯	宮保豆腐	綠金炒蛋	青菜/炒	四神湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/30	一	白飯	什錦燒	塔香油腐	青菜/炒	冬瓜粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/31	二	糙米飯	乾扁榨菜豆干	鮮蔬年糕	青菜/炒	味噌蛋花湯		5.5	3	2.5	3	0	0	835

旗美高中115年23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	豆魚	蔬菜	油脂與堅果種	水果	乳品	熱量(kcal)
2/23	一	白飯	雞柳條*2	花瓜肉燥	青菜	芋丸甜湯		5.5	3	2.5	3	0	0	828
2/24	二	什錦炒麵	香酥雞排	關東煮	青菜	海結大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
2/25	三	小米飯	馬鈴薯燒肉	三杯雞	青菜	玉米雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/2	一	芝麻飯	筍乾肉丁	宮保雞丁	青菜	魚丸湯		6.2	2.8	1.5	3	0	0	783
3/3	二	南瓜肉燥飯	滷雞排	海結百頁	青菜	珍珠奶茶		6.3	3.1	2.2	3	0	0	832
3/4	三	胚芽飯	茄汁燒雞	沙茶肉片	青菜	當歸麵線湯		6.4	3	1.5	3	0	0	812
3/5	四	白飯	黑椒肉絲	蒜香蔬菜雞	青菜	大白菇菇湯		6.5	3.1	2.2	3	0	0	844
3/9	一	小米飯	滷豬排	香酥花枝丸	青菜	海結大骨湯	水果	6.7	2.9	1.5	3	1	0	881
3/10	二	肉絲炒飯	椒麻雞	關東煮+肉片	青菜	熱珍珠奶茶		6.2	2.8	2.3	3	0	0	803
3/11	三	白飯	泡菜燒肉	照燒雞(玉米)	青菜	蘿蔔大骨湯		6.3	2.8	2	3	0	0	801
3/12	四	芝麻飯	半香雞	麻油麵線	青菜	翡翠蛋花湯		6.2	3.1	2.2	3	0	0	826
3/16	一	白飯	檸檬雞柳條*2+杏鮑菇	三杯黑輪	青菜	玉米大骨湯		6.2	2.6	1.5	3	0	0	766
3/17	二	炸醬麵	蒜味火鍋肉	洋蔥雞丁	青菜	梅子綠		6.1	2.8	2.3	3	0	0	797
3/18	三	糙米飯	無骨雞排	泡菜年糕	青菜	蛋花湯	飲品	6.7	2.6	2.3	3	0	1	966
3/19	四	白飯	豬肉餡餅	油腐肉燥	青菜	味噌海芽湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/23	一	芝麻飯	回鍋肉	宮保雞丁	青菜	冬瓜粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/24	二	什錦湯麵	滷雞排	蜂蜜蛋糕	滷味	什錦湯麵料		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/25	三	白飯	炸蝦天婦羅	親子丼	青菜	冬瓜貢丸湯		5.5	3	2.5	3	0	0	835
3/26	四	沙茶炒飯	家常滷肉(紅蘿蔔 白蘿蔔)	熱狗棒	青菜	酸辣湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
3/30	一	白飯	油蔥雞肉絲	貢丸肉燥	青菜	蔬菜菇菇湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	821
3/31	二	廣東粥	蠔油翅腿	五味醬豆腐	豬肉餡餅	廣東粥	水果	5.9	2.6	2.3	3	1	0	821