

旗美高中114年11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)
11/3	一	白飯	宮保雞丁	洋蔥肉絲	青菜	大瓜湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/4	二	胚芽飯	肉片滷味	川味手撕雞	青菜	味噌湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/5	三	香鬆飯	燒烤雞排	醬燒什錦(黑輪 杏鮑菇)	青菜	仙草蜜		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/6	四	白飯	雞茸玉米	糖醋豬肉	青菜	筍片大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/7	五	南瓜肉燥飯	沙茶燒雞(洋蔥)	客家小炒+肉絲	青菜	南瓜蔬菜湯		5.5	3	2.5	3	1	0	835
11/10	一	白飯	咖哩雞	豆薯肉絲	青菜	大白胡椒雞湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/11	二	小米飯	黑椒冬瓜肉片	剝皮辣椒雞(高麗菜)	青菜	筍片大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/12	三	白飯	地瓜燒雞	打拋肉	青菜	綠豆湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/13	四	麥片飯	肉燥麻婆豆腐	豆芽雞柳	青菜	海結大骨湯	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/14	五	浮水魚羹麵	鹹酥雞	高麗炒蛋	青菜	浮水魚羹料		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/17	一	麥片飯	紅燒冬瓜肉	韓式炸雞	青菜	玉米雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/18	二	白飯	紫蘇梅雞	香酥魚柳	青菜	黃瓜魚丸湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/19	三	白飯	沙茶肉片	菜脯炒蛋	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/20	四	胚芽飯	糖醋肉丁	雞絲拉皮	青菜	豆薯蛋花湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/21	五	紅藜蔬菜飯	椒麻翅腿*3	翡翠蒸蛋	青菜	珍珠紅茶	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/24	一	白飯	香酥雞堡	番茄炒蛋	青菜	冬瓜龍骨湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/25	二	芝麻飯	蒜味肉片	奶香雞肉	青菜	大麥粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/26	三	白飯	油蔥燒雞	筍干燉肉	青菜	蔬菜豆腐湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/27	四	糙米飯	黑胡椒豚肉	三杯雞	青菜	胡瓜湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	835
11/28	五	大滷麵	麥克雞塊	什錦佃煮	青菜	大滷湯料		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766

旗美高中114年11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)
11/3	一	燕麥飯	韓式豆包	紅蘿蔔炒蛋	青菜	鮮菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/4	二	白米飯	翡翠蒸蛋	香酥豆腐+四季豆	青菜	愛玉冰茶		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/5	三	地瓜飯	芹香豆干	咖哩南瓜	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/6	四	白米飯	素檸檬雞柳*1	蘿蔔麵輪	青菜	蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/7	五	台式炒麵	素麻婆豆腐	紅燒冬瓜	青菜	玉米蘿蔔湯		5.5	3	2.5	3	1	0	835
11/10	一	糙米飯	咖哩素牛	翡翠蒸蛋	青菜	仙草蜜		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/11	二	白飯	醬燒蘭花干	絲瓜麵筋	青菜	冬菜粉絲湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/12	三	南瓜素肉燥飯	香酥什錦	黑胡椒毛豆莢	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/13	四	芝麻飯	腐皮雲菜捲	五味醬豆腐	青菜	四神湯	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/14	五	白米飯	白菜燒凍腐	素肉米苔目	青菜	枸杞鮮菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/17	一	麥片飯	黑胡椒豆包	玉米炒蛋	青菜	百香愛玉								
11/18	二	白米飯	蒲燒麵腸	芹菜豆干	青菜	羅宋湯								
11/19	三	白米飯	什錦燒	菜脯炒蛋	青菜	味噌海芽湯								
11/20	四	胚芽飯	乾扁榨菜豆干	泡菜年糕	青菜	豆薯蛋花湯								
11/21	五	紅藜蔬菜飯	麻辣凍豆腐	茶葉蛋	青菜	冬菜冬粉湯	飲品							
11/24	一	白飯	魯雙結	番茄炒蛋	青菜	大麥山粉圓		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
11/25	二	小米飯	冬瓜素肉燥	焗烤洋芋	青菜	玉米湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/26	三	白米飯	宮保豆腐	紅蘿蔔木耳炒蛋	青菜	當歸麵線湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/27	四	糙米飯	高麗豆皮	香菇蒸蛋	青菜	胡瓜湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	835
11/28	五	炒麵	塔香豆腐	茶葉蛋	青菜	素羹湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766

旗美高中114年11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)
11/3	一	白飯	安東燉雞	肉絲豆干	青菜	冬瓜排骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/4	二	木須刀削麵	卡拉雞腿堡	漢堡	青菜	紅茶山粉圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/5	三	白飯	醬香雞丁	豚肉大白	青菜	芹香蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/6	四	胚芽飯	肉片麻辣燙	鹹酥雞	青菜	蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/10	一	白飯	香酥雞排	麻辣魚蛋	青菜	奶茶		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/11	二	醬油炒飯	蜜汁雞	柳葉魚+地瓜	青菜	當歸麵線湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/12	三	芝麻飯	檸檬雞柳條*2	肉絲滷味	青菜	玉米濃湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/13	四	白飯	筍乾燒肉	麻辣雞柳	青菜	大瓜大骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/17	一	白飯	香酥雞翅	照燒豬肉	青菜	梅子綠		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/18	二	鍋燒拉麵	海苔椒鹽雞	關東煮	青菜	鍋燒湯	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/19	三	芝麻飯	油蔥豬肉(豆芽菜)	糖醋雞柳	青菜	蘿蔔大骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/20	四	白飯	無骨雞排	芹香豆干	青菜	花瓜雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/24	一	白飯	醬爆肉片	咖哩雞	青菜	冬菜冬粉湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/25	二	絞肉蔬菜粥	香烤雞腿排	蔬菜黑輪丁	青菜	絞肉蔬菜粥	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
11/26	三	白飯	宮保肉丁	辣子雞丁(青花)	青菜	味噌芽湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
11/27	四	香鬆飯	蝦排	京醬肉絲	青菜	紅茶椰果		5.5	3	2.5	3	1	0	835