

旗美高中115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)
11/2	一	白飯	滷翅腿	大白豬	青菜	豆薯木耳湯		6.5	2.5	1.5	3	0	0	815
11/3	二	芝麻飯	壽喜燒	茄汁雞	青菜	芹香蛋花湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
11/4	三	奶油玉米肉燥飯	椒麻雞	蒜泥白肉	青菜	冬瓜檸檬		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
11/5	四	紅燒豬肉麵	香酥雞翅	海芽炒蛋	青菜	紅燒豬肉湯料		6.5	3	2	3	0	0	865
11/6	五	小米飯	打拋豬	麻油雞	青菜	肉骨茶		6.5	2.5	2	3	0	0	827.5
11/9	一	地瓜飯	筍絲雞	馬鈴薯燉肉	青菜	白蘿蔔大骨湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/10	二	白飯	黑輪燒雞	豆干肉絲	青菜	冬瓜雞湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/11	三	什錦炒麵	香酥蝦排	肉燥蒸蛋	青菜	海芽魚丸湯		6.5	3	2	3	0	0	865
11/12	四	胚芽飯	高麗豬柳	椰奶雞(馬K.紅K)	青菜	味噌豆腐湯		6.5	2.6	2	3	0	1	915
11/13	五	白米飯	胡麻豆芽雞絲	瓜子肉	青菜	梅子綠茶		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/16	一	燕麥飯	青花肉片	香菇滷雞	青菜	綠豆湯		6.5	3	2	3	0	0	865
11/17	二	白飯	宮保雞丁	木耳炒豬肉	青菜	大白菜肉骨茶湯		6.5	2.7	2	3	0	0	842.5
11/18	三	紅藜肉燥炊飯	麥克雞塊*3	海結滷味	青菜	浮水魚羹料		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/19	四	白飯	蔥爆豆薯炒豬肉	椒麻雞	青菜	筍片排骨湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/20	五	小米飯	咖哩雞丁	蒜香四季豆肉末	青菜	白玉貢丸湯		6.5	3	2	3	0	0	865
11/23	一	紫米飯	麻婆豆腐	黑椒炒雞片	青菜	玉米大骨湯		6.5	2.5	2	3	0	0	827.5
11/24	二	南瓜飯	花枝排	筍絲肉絲	青菜	鹽菜雞湯		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/25	三	黑胡椒牛排麵	炸翅腿*3	鮮奶乳酪捲	青菜	南瓜濃湯	保久乳	6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/26	四	燕麥飯	什錦火鍋肉片	辣子雞丁	青菜	紫菜蛋花湯		6.5	3	2	3	0	0	865
11/27	五	白飯	沙茶杏鮑菇雞丁	糖醋豬柳	青菜	仙草冬瓜		6.5	2.6	2	3	0	0	835
11/30	一	白飯	京醬炒雞	紅燒燉肉	青菜	蔬菜菇菇湯(大白)		6.5	2.6	2	3	0	0	835

旗美高中115年11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
11/2	一	高麗菜炊飯	蜜汁豆干(四季豆)	大瓜麵筋	青菜	仙草蜜	
11/3	二	麥片飯	南瓜滑蛋	宮保油腐筍片	青菜	玉米蘿蔔香菇湯	
11/4	三	刀削麵	極味豐盛豆蔬匯 (海帶結 凍豆腐 茼蒿小卷)	素鍋貼*1 雙色地瓜球	青菜	素羹湯(豆皮絲 木耳絲 筍絲 香菇絲)	
11/5	四	紅藜飯	咖哩洋芋素牛	金菇大白	青菜	素當歸湯(紅麵線 高麗菜)	
11/6	五	白飯	素麻婆豆腐	醬爆杏鮑菇黑干	青菜	冬菜冬粉湯	
11/9	一	五穀飯	日式壽喜燒煲(冬粉 美白菇 高麗菜)	宮保黑干	青菜	青木瓜薏仁湯	
11/10	二	南瓜炊飯	紅燒烤麩(麵筋 香菇、竹筍、紅蘿蔔片、毛豆仁)	四角大豆干	青菜	仙草茶珍珠	
11/11	三	什錦炒麵	番茄豆腐	彩椒素炒花枝	青菜	紫菜蛋花湯	
11/12	四	筍子菇菇飯	韓式起司風味炒年糕	黑椒鐵板豆腐	青菜	大白菜豆皮湯	
11/13	五	燕麥飯	泰式打拋素肉燥	香菇蒸蛋	青菜	味噌海帶芽湯	
11/16	一	白飯	芹香豆皮	紅蘿蔔炒蛋	青菜	大麥山粉圓	
11/17	二	小米飯	客家小炒	蜜汁甜不辣	青菜	薑絲冬瓜湯	
11/18	三	白飯	三杯杏菇油腐	菇香白菜麵筋	青菜	四神薏仁湯	
11/19	四	素炒麵	玉米炒蛋	醬燒百頁	青菜	藥膳湯	
11/20	五	胚芽飯	蘿蔔車輪	泡菜豆皮年糕	青菜	蔬菜湯	
11/23	一	白米飯	塔香腰花	番茄炒蛋	青菜	冬瓜粉角	
11/24	二	芝麻飯	家常豆腐	彩椒白干絲	青菜	米粉湯	
11/25	三	日式香鬆飯	鳳梨香菇麵筋	大黃瓜炒蛋	青菜	南瓜濃湯	保久乳
11/26	四	焗烤通心麵	梅粉地瓜+百頁	蒲燒麵腸	青菜	味噌蘿蔔湯	
11/27	五	小米飯	當歸素鴨(高麗菜)	什蔬炒蛋	青菜	海帶湯	
11/30	一	日式炒烏龍	麻辣凍豆腐	毛豆豆干	青菜	筍絲湯	

旗美高中115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	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)
11/2	一	白飯	香酥雞堡	筍乾肉	青菜	榨菜金菇湯	6.5	2.5	1.5	3	0	0	775
11/3	二	糙米飯	古早味肉燥滷蛋	香菇冬瓜燒雞	青菜	紫米紅豆湯	6	2.6	2.3	3	0	0	774
11/4	三	白飯	綠咖哩雞	排骨酥條+百頁豆腐	青菜	羅宋湯	6	2.6	2.3	3	0	0	774
11/5	四	沙茶炒飯	味噌肉片	椒麻雞	青菜	玉米濃湯	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/9	一	豬油拌飯	檸檬雞柳條	蒙古燒肉	青菜	梅子綠	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/10	二	麥片飯	豆腐肉燥	奶油燉雞	青菜	酸辣湯	6.3	2.6	2.3	3	0	0	792
11/11	三	燕麥飯	唐揚雞	泡菜豬肉	青菜	番茄蛋花湯	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/12	四	高麗菜炒麵	關東煮肉片	宮保雞丁	青菜	大黃瓜 排骨	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/16	一	奶油燉飯	豆乳雞	高麗肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	6	2.6	2.3	3	0	0	774
11/17	二	大滷麵	麻辣豬肉煲	鍋貼+干貝酥	青菜	大滷湯	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/18	三	白飯	三杯雞	蒜味肉片	青菜	珍珠奶茶	6.4	2.5	1.5	3	0	0	769
11/19	四	小米飯	魚丸肉燥	海南雞	青菜	筍片大骨湯	6	2.6	2.3	3	0	0	774
11/23	一	白飯	梅子雞	番茄馬鈴薯燒肉	青菜	大白雞湯	6.4	2.6	2.3	3	0	0	795
11/24	二	蔬菜炒麵	壽喜燒豬肉	檸檬雞柳條*2	青菜	玉米蛋花湯	6.5	2.6	2.3	3	0	0	804
11/25	三	燕麥飯	嘉義雞肉絲	家常肉末豆腐	青菜	四神湯	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/26	四	白飯	香酥雞排	肉末米苔目	青菜	楊枝甘露	6	3.1	2.2	3	0	0	814
11/30	一	韭菜炒板條	肉燥滷蛋	豬肉餡餅	青菜	香菇肉絲羹	6.3	2.6	2.3	3	0	0	792