

旗美高中115年4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)
4/1	三	芝麻飯	宮保雞丁	肉末玉米	青菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	3	0	0	793
4/2	四	白飯	筍乾排骨	青花炒雞	青菜	薑絲冬瓜湯		6	3	2	3	0	0	766
4/7	二	白米飯	梅子雞(高麗菜)	京醬肉片(洋蔥)	青菜	海芽魚丸湯		6	3	2	3	0	0	766
4/8	三	柴魚酥飯	客家小炒(肉絲)	雞肉拉皮(寬粉 雞肉 小瓜適量)	青菜	綠豆湯		6	3	2	3	0	0	781
4/9	四	白米飯	糖醋咕咾肉(小黃瓜 排骨)	剝皮辣椒雞(大白菜)	青菜	大瓜大骨湯	水果	6	3	2	3	1	0	841
4/10	五	大滷麵	滷翅腿*3	什錦滷味	青菜	大滷湯		6	3	2	3	0	0	783
4/13	一	紫米飯	瓜仔肉燥	蜜汁雞肉	青菜	玉米雞湯		6	3	2	3	0	0	766
4/14	二	白米飯	香酥雞柳	泰式打拋肉	青菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	3	0	0	781
4/15	三	糙米飯	虱目魚柳燴白菜	檸檬雞柳條*2	青菜	榨菜金針菇湯		6	3	2	3	0	0	781
4/16	四	麥片飯	冬瓜排骨	BBQ棒棒腿*2	青菜	筍絲雞湯		6	3	2	3	0	0	783
4/17	五	肉燥南瓜飯	韓式炸雞	豬肉關東煮(黑輪米血)	青菜	香菇麵線羹	飲品	6	3	2	3	0	1	861
4/17 職三 包糕粽	五	肉粽	韓式炸雞	芝麻包(大)	蜂蜜蛋糕	香菇麵線羹	飲品	6	3	2	3	0	1	846
4/20	一	白米飯	小瓜雞柳	肉燥蒸蛋	青菜	玉米濃湯		6	3	2	3	0	0	766
4/21	二	燕麥飯	蒜味高麗肉片	雞米花肉羹	青菜	蘿蔔排骨湯		6	3	2	3	0	0	781
4/22	三	小米飯	香酥豬排	宮保豆腐	青菜	薑絲海芽湯		6	3	2	3	0	0	781
4/23	四	白米飯	春川炒雞	銀芽肉絲	青菜	仙草蜜	水果	6	3	2	3	1	0	843
4/24	五	刀削麵	回鍋肉	普羅旺斯燉雞(番茄 洋蔥 香料)	青菜	味噌豆腐湯		6	3	2	3	0	0	766
4/27	一	南瓜飯	蘿蔔燒雞	客家肉絲	青菜	海結龍骨湯		6	3	2	3	0	0	781
4/28	二	白米飯	三杯雞杏鮑菇	貢丸肉燥	青菜	高麗蛋花湯		6	3	2	3	0	0	781
4/29	三	糙米飯	香酥雞翅	日式洋蔥炒蛋	青菜	芹香蘿蔔湯		6	3	2	3	0	0	783
4/30	四	白米飯	西蘭花炒雞柳(黑胡椒口味)	大白土魷魚羹	青菜	綠豆湯		6	3	2	3	1	0	841

旗美高中115年4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)
4/1	三	素炒麵	香滷蘭花干	關東煮	青菜	冬菜冬粉湯		5.5	3	2	3	0	0	795
4/2	四	芝麻飯	京醬炒百頁	香菇大白麵筋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	3	2	3	0	0	795
4/7	二	小米飯	辣味豆干	玉米炒蛋	青菜	海芽湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/8	三	柴魚酥飯	三杯車輪	香菇蒸蛋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	3	2	3	0	0	795
4/9	四	白飯	咖哩素牛	彩椒什蔬(豆芽 香菇)+豆皮	青菜	大瓜湯	水果	5.8	2.5	2	3	0	0	779
4/10	五	豆菜麵	素鹹酥雞	什錦滷味	青菜	筍片湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779
4/13	一	芝麻飯	京醬炒百頁	蘿蔔糕炒蛋	青菜	仙草蜜		5.8	2.5	2	3	1	0	839
4/14	二	白米飯	魯雙結	南瓜滑蛋	青菜	冬菜冬粉湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/15	三	糙米飯	素肉燥滷蛋	糖醋豆包絲	青菜	榨菜金針菇湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/16	四	麥片飯	茄汁麵腸	翡翠什錦燒	青菜	南瓜濃湯		5.5	3	2	3	0	0	795
4/17	五	素炒飯	香滷豆菊什錦	菜脯炒蛋	青菜	四神薏仁湯	飲品	5.8	2.5	2	3	0	0	779
4/20	一	白米飯	乾鍋尬麵腸	豆薯炒蛋	青菜	檸檬愛玉		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/21	二	燕麥飯	筍乾油豆腐	焗烤洋芋	青菜	蘿蔔素丸湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873
4/22	三	南瓜肉燥飯	冬瓜麵輪	素鍋貼*2	青菜	薑絲海芽湯		5.5	3	2	3	0	0	795
4/23	四	白米飯	麻辣凍豆腐	翡翠蒸蛋	青菜	什錦羹	水果	5.8	2.5	2	3	1	0	839
4/24	五	燕麥飯	椒鹽豆腐	素肉米苔目	青菜	味噌豆腐湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779
4/27	一	南瓜飯	番茄炒蛋	酸菜麵腸	青菜	大麥山粉圓		5.8	2.5	2	3	0	0	779
4/28	二	白米飯	鐵板燴豆腐	茶葉蛋	青菜	高麗蛋花湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/29	三	三島香鬆飯	彩椒西芹豆干	嫩蛋杏鮑菇	青菜	芹香蘿蔔湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/30	四	白米飯	雲菜捲	糖醋豆腐	青菜	筍絲湯		5.5	3	2	3	0	0	795

旗美高中115年4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)
4/1	三	紅藜飯	檸檬雞柳條*2	雪菜年糕肉絲	青菜	紅茶山粉圓		6.2	3	2	3	0	0	844
4/7	二	香菇油飯	醬燒豬排	青花滷味	青菜	當歸麵線湯	飲品	5.9	2.6	2	3	0	1	873
4/8	三	白飯	麥克雞塊*3+薯條	麻婆豆腐	青菜	香菇肉絲湯		5.8	2.5	2	3	0	1	859
4/9	四	小米飯	醬爆肉絲	椒麻雞	青菜	豆薯大骨湯		6.3	2.5	2	3	0	0	814
4/13	一	白飯	鹹酥雞	肉絲麻辣冬粉	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
4/14	二	茄汁螺旋麵	大熱狗	玉米炒蛋	大亨堡+番茄醬	珍珠奶茶	水果	6	2.6	2	3	1	0	860
4/15	三	白飯	花枝排	酸菜火鍋肉	青菜	冬菜雞湯		6	2.6	2	3	0	0	800
4/16	四	高麗絞肉粥	椒鹽雞排	番茄炒蛋	青菜	高麗絞肉粥		6	2.8	2	3	0	0	815
4/20	一	地瓜飯	魚丸肉燥	糖醋雞	青菜	金針筍絲湯		6.7	2.6	2	3	0	0	849
4/21	二	什錦湯麵	雞腿排	紅燒豆腐	青菜	什錦湯麵料		6.3	3.1	2	3	0	0	859
4/22	三	胚芽飯	虱目魚排	蘿蔔豬肉麵筋	青菜	南瓜濃湯		6.4	3	2	3	0	0	858
4/23	四	白飯	壽喜燒	豆乳雞	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	3.1	2	3	0	0	873
4/27	一	糙米飯	筍干燉肉	洋蔥燒雞	青菜	海結大骨湯		6.7	2.9	2	3	0	0	872
4/28	二	沙茶炒飯	海鮮雙拼(鮮蝦+干貝酥)	麻辣豬肉煲	青菜	梅子綠	水果	6.2	2.8	2	3	1	0	889
4/29	三	白飯	蔥爆肉絲	玉米燒雞	青菜	味噌湯		6.3	2.8	2	3	0	0	836