

旗美高中115年89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)
8/31	一	小米飯	洋蔥雞丁	糖醋肉片	青菜	白蘿蔔排骨湯		6.5	2.5	1.5	3	0	0	815
9/1	二	柴魚酥飯	回鍋肉	玉米雞茸	青菜	麥茶粉角		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/2	三	白飯	咖哩雞丁	豆芽肉	青菜	酸辣湯		6.5	2.6	1.5	3	1	0	882.5
9/3	四	芝麻飯	筍乾肉	鹽水雞胸	青菜	蔬菜味噌湯		6.5	3	1.5	3	0	0	852.5
9/4	五	紅藜蔬菜飯	宮保雞丁	芹香肉絲豆干	青菜	冬瓜大骨湯		6.5	2.5	1.5	3	0	0	815
9/7	一	白飯	榨菜炒肉絲	糖醋雞丁	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/8	二	南瓜肉燥飯	三杯雞	筍絲木耳炒肉絲	青菜	香菇雞湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/9	三	白飯	橙汁排骨	沙茶雞丁	青菜	肉骨茶		6.5	3	1.5	3	0	0	852.5
9/10	四	胚芽飯	玉米燒雞	古早味瓜仔肉	青菜	阿華田		6.5	2.6	1.5	3	0	1	902.5
9/11	五	大滷麵	香酥魚柳+地瓜	黑胡椒豬肉片	青菜	大滷湯料	乳品	6.5	3	1.5	3	0	0	852.5
9/14	一	小米飯	回鍋肉	南洋沙嗲雞	青菜	四神湯		6.5	2.7	1.5	3	0	0	830
9/15	二	白飯	韓式年糕雞	關東煮肉片	青菜	麵線羹		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/16	三	糙米飯	大白燒肉	杏菇雞柳	青菜	青木瓜雞湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/17	四	香鬆飯	豆薯肉絲	辣子雞丁	青菜	蔬菜蛋花湯		6.5	3	1.5	3	1	0	912.5
9/18	五	什錦麵	糖醋雞	八寶肉燥	青菜	梅子綠		6.5	2.5	1.5	3	0	0	815
9/21	一	小米飯	蜜汁魚柳	油腐燒肉	青菜	柴魚味噌湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/22	二	白飯	筍乾燉肉	油蔥小瓜雞絲	青菜	大白菇菇湯		6.5	2.6	1.5	3	0	0	822.5
9/23	三	海苔飯	醬爆雞丁	玉米肉燥	青菜	豆薯排骨湯		6.5	3	1.5	3	0	0	852.5
9/24	四	胚芽飯	蔥爆肉絲	宮保雞丁	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	2.6	1.5	3	1	0	882.5
9/25	五	中秋連假 不供餐												
9/28	一	教師節 不供餐												
9/29	二	白米飯	剝皮辣椒雞	肉燥嫩豆腐	青菜	羅宋湯		5.9	2.6	1.5	3	0	0	780.5
9/30	三	香鬆飯	高昇排骨	海南雞肉	青菜	冬瓜魚丸湯		5.9	2.6	1.5	3	0	0	780.5

旗美高中115年89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)
8/31	一	茄汁螺旋麵	家常豆腐	春捲+南瓜片	青菜	綠豆湯		5.5	3	2	3	0	0	795
9/1	二	白飯	紅蘿蔔炒蛋	彩椒豆干	青菜	薑絲紫菜湯		5.5	3	2	3	0	0	795
9/2	三	什錦炒麵	醬燒豆腸	關東煮	青菜	酸辣湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/3	四	芝麻飯	素肉燥豆干	什錦鮮蔬+豆皮	青菜	玉米蘿蔔湯		5.5	3	2	3	0	0	795
9/4	五	紅藜蔬菜飯	滷雙結	大白車輪	青菜	豆薯三絲湯		5.8	2.5	2	3	0	0	778.5
9/7	一	紫米飯	茄汁豆包	香炒黑豆干	青菜	紅茶粉角		5.8	2.5	2	3	0	0	778.5
9/8	二	胚芽飯	咖哩素牛	蘿蔔糕炒蛋	青菜	味噌豆腐湯		5.8	2.5	2	3	1	0	838.5
9/9	三	什錦炒飯條	芹香炒干片	荷包蛋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/10	四	白飯	宮保杏鮑菇玉米筍	大瓜炒蛋	青菜	南瓜濃湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/11	五	燕麥飯	小瓜豆皮絲	紅藜毛豆蘿蔔	青菜	蛋花湯	乳品	5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/14	一	紅藜飯	蕃茄炒蛋	香菇炒豆干小丁	青菜	四神湯		5.8	2.5	2	3	0	0	778.5
9/15	二	白飯	三杯杏鮑菇	紅燒豆包+秋葵	青菜	地瓜西米露甜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/16	三	蔬菜炊飯	照燒豆腐	海芽蛋	青菜	羅宋湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873
9/17	四	糙米飯	魯鴻喜菇海帶結	高麗菜木耳	青菜	蔬菜蛋花湯		5.5	3	2	3	0	0	795
9/18	五	日式烏龍麵	蔬食天婦羅	酸白菜麵腸	青菜	大滷湯		5.8	2.5	2	3	0	0	778.5
9/21	一	刀削麵	芹香豆干	紅蘿蔔炒蛋	青菜	當歸菇菇湯		5.8	2.5	2	3	0	0	778.5
9/22	二	燕麥飯	雲菜捲+炸豆腐	大瓜炒蛋	青菜	綠豆麥片甜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/23	三	小米飯	炸地瓜片+四季豆	白蘿蔔滷味	青菜	豆薯排骨湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/24	四	南瓜素肉燥飯	筍乾百頁	豆皮高麗菜	青菜	老菜脯香菇油豆腐湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/25	五	中秋節不供餐												
9/28	一	教師節不供餐												
9/29	二	黑胡椒炒麵	塔香車輪	筍絲炒蛋	青菜	蔬菜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/30	三	小米飯	茄汁豆腐	素沙茶寬粉	青菜	刺瓜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793

旗美高中115年89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)
8/31	一	紫米飯	京醬肉絲	泰式椒麻雞	青菜	番茄蛋花湯		6	3	2	3	0	0	830
9/1	二	五穀飯	椒鹽雞排	乾炒肉末四季豆	青菜	冬瓜貢丸湯		6.1	2.6	2	3	0	0	807
9/2	三	藜麥飯	蒜泥白肉	黑胡椒雞	青菜	瓜仔雞湯		6.2	3	2	3	0	0	844
9/3	四	日式炒烏龍	蜜汁雞丁	肉燥胡瓜木耳	青菜	梅子綠		5.9	2.6	2	3	0	1	873
9/7	一	燕麥飯	高麗炒肉片	豆乳雞丁	青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.5	2	3	0	0	813.5
9/8	二	糙米飯	義式香草烤雞排	奶香洋芋丁	青菜	竹筍大骨湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
9/9	三	地瓜飯	卡拉雞	照燒杏鮑菇	青菜	蒜頭豆薯雞湯		6	2.6	2	3	1	0	860
9/10	四	紅藜麥飯	蔥爆豬肉絲	香酥翅腿	青菜	玉米排骨湯		6	2.6	2	3	0	0	800
9/14	一	油蔥粿條	茄汁豬排	筍絲炒蛋	青菜	剝皮辣椒雞湯		6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
9/15	二	胚芽飯	三杯雞	四季豆肉燥	青菜	翡翠豆腐蛋花湯		6.4	3	2	3	0	0	858
9/16	三	白飯	鹽水雞胸丁	家常滷肉	青菜	酸辣湯		6.5	3.1	2	3	0	0	872.5
9/17	四	芝麻飯	炸花枝排	滷雙結	青菜	四神湯		6.3	2.8	2	3	0	0	836
9/21	一	白醬炊飯	照燒豬柳	大白燒肉	青菜	筍絲鮮菇湯		6	2.6	2	3	0	0	800
9/22	二	紅藜麥飯	椒麻雞排	塔香醬爆豆包	青菜	蘿蔔豆腐湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873
9/23	三	日式烏龍麵	滷豬排	奶皇包	青菜	香菇肉絲羹		6.3	3.1	2	3	0	0	858.5
9/24	四	不供餐												
9/25	五	中秋節不供餐												
9/29	二	麥片飯	梅干肉片	日式唐揚雞	青菜	冬瓜雞湯	豆薯排骨湯	6	2.6	2	3	0	0	800
9/30	三	白飯	照燒雞丁	紅燒排骨(白蘿蔔)	青菜	結頭菜排骨湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873