

旗美高中114年10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)
10/1	三	白飯	香酥豬堡	柴魚燒白菜	青菜	冬瓜魚丸湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/2	四	糙米飯	洋蔥豬柳	青花炒雞肉	青菜	洛神花茶	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/3	五	菠菜肉燥麵	醬香雞丁	韓式泡菜肉	青菜	味噌湯		5.8	2.5	1.5	3	1	0	822
10/7	二	白飯	紅燒肉	筍絲雞	青菜	南瓜蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/8	三	芝麻飯	麥克雞塊*3	豆薯肉絲	青菜	冬瓜愛玉		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/9	四	香鬆飯	蒙古炒肉	奶香燉雞	青菜	大瓜大骨湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/13	一	白米飯	黑胡椒冬瓜肉片	雞絲寬粉	青菜	海結大骨湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/14	二	小米飯	花瓜雞	高麗炒肉	青菜	養生菇菇湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/15	三	白米飯	糖醋魚柳	客家小炒肉絲	青菜	綠豆湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/16	四	糙米飯	剝皮辣椒雞	玉米炒蛋	青菜	海芽魚丸湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	835
10/17	五	南瓜肉燥飯	蜜汁洋蔥雞	椒鹽豆腐	青菜	鍋燒湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/20	一	小米飯	泡菜肉片	京醬炒雞	青菜	味噌湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/21	二	白米飯	豆芽雞柳	八寶肉燥	青菜	蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/22	三	糙米飯	洋蔥燒肉	鹹酥雞	青菜	當歸麵線湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/23	四	白米飯	宮保雞	高麗燒肉	青菜	仙草茶	飲品	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/27	一	白米飯	咖哩雞	青花豬柳	青菜	豆薯蛋花湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/28	二	紫米飯	筍干燒肉	蒙古炒雞	青菜	玉米大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/29	三	紅藜雞肉炊飯	沙茶魚柳	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜魚丸湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/30	四	白米飯	茄汁燒雞	豬肉壽喜燒	青菜	大麥山粉圓	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	835
10/31	五	日式炒烏龍麵	韓式炸雞	炒蘿蔔糕	青菜	蘿蔔雞湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766

旗美高中114年10月素食營養午餐

10/1	(三)	小米飯	香滷百頁	翡翠蒸蛋	青菜	芹香蘿蔔湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/2	(四)	白飯	薑絲麵腸	家常豆腐	青菜	洛神花茶	水果	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/3	(五)	糙米飯	紅蘿蔔炒蛋	黑豆干海結	青菜	味噌湯		5.8	2.5	1.5	3	1	0	832
10/7	(二)	白米飯	椒鹽百頁	筍絲三色	青菜	玉米濃湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/8	(三)	芝麻飯	醬燒油豆腐	大瓜素丸	青菜	冬菜冬粉湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/9	(四)	白米飯	茄汁豆包絲	咖哩洋芋	青菜	古早味冬瓜茶		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/13	(一)	白米飯	塔香豆腐	咖哩素牛	青菜	仙草蜜		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/14	(二)	五穀飯	醬燒蘭花干	海苔蒸蛋	青菜	養生菇菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/15	(三)	素肉燥南瓜飯	金菇燒豆包	客家小炒	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/16	(四)	白米飯	海苔燒	玉米炒蛋	青菜	當歸麵線湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/17	(五)	芝麻飯	蘿蔔麵筋	三杯麵腸	青菜	南瓜蔬菜湯		5.5	3	2.5	3	1	0	845
10/20	(一)	麻醬麵	韓式辣味豆包	筍絲木耳蛋	青菜	冬瓜愛玉		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/21	(二)	芝麻飯	香酥什錦豆腐	香菇鮮蔬車輪	青菜	海結湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/22	(三)	白米飯	麻婆豆腐	菜脯炒蛋	青菜	枸杞鮮菇湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/23	(四)	糙米飯	麻辣凍豆腐	香菇蒸蛋	青菜	四神湯	飲品	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
10/27	(一)	白米飯	蒲燒麵腸	雙蔬炒豆干	青菜	大麥山粉圓		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/28	(二)	胚芽飯	泰式蔬菜捲	海帶干絲	青菜	羅宋湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
10/29	(三)	白米飯	什錦燒	番茄炒蛋	青菜	味噌海芽湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/30	(四)	茄汁義大利麵	回鍋豆干	鮮蔬年糕	青菜	蛋花湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
10/31	(五)	糙米飯	茄汁油豆腐	◎椒鹽雙瓜	青菜	翡翠豆腐羹		5.5	3	2.5	3	1	0	845

旗美高中114年10月營養晚餐

本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類	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)
10/1(三)	火鍋食材						6.4	2.9	1.5	3	0	0
10/2(四)	泡菜炒飯	紅蔥雞肉絲	筍乾燉肉	青菜	鹹菜雞湯		6.3	3.1	2.2	3	0	0
10/7(二)	小米飯	川味雞丁	沙茶肉片	青菜	珍珠奶茶	水果	6.3	2.5	1.5	3	1	0
10/8(三)	白米飯	茄汁雞柳	蔥燒排骨	青菜	香菇蘿蔔湯		6.2	2.8	1.5	3	0	0
10/13(一)	胚芽飯	無骨雞排	麻婆豆腐	青菜	豆薯蛋花湯		6.4	3	1.5	3	0	0
10/14(二)	什錦炒麵	咕咾肉	蜂蜜蛋糕	青菜	芒果紅茶		6.5	3.1	2.2	3	0	0
10/15(三)	白飯	三杯雞	韭菜豆乾	青菜	酸辣湯		6.7	2.9	2	3	0	0
10/16(四)	小米飯	花枝排	蔬菜冬粉	青菜	香菇雞湯		6.2	2.8	2	3	0	0
10/20(一)	白飯	酸菜雞絲	回鍋肉片	青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.8	2	3	0	0
10/21(二)	豬油拌飯	香酥豬堡	漢堡	海結滷味	冬瓜排骨湯	水果	6.2	3.1	2	3	1	0
10/22(三)	胚芽飯	紅燒雞	麻辣燙+肉片	青菜	梅子綠		6.2	2.6	2	3	0	0
10/27(一)	白飯	蜜汁雞	香滷百頁	青菜	四神薏仁湯		6.1	2.8	2	3	0	0
10/28(二)	大滷麵	香酥翅小腿*3	菠蘿麵包	青菜	大滷湯	飲品	6.7	2.6	2	3	0	0
10/29(三)	芝麻飯	宮保雞丁	豆腐肉燥	青菜	冬瓜茶		6.4	3	1.5	3	0	0
10/30(四)	小米飯	香滷翅腿*2	番茄炒蛋	青菜	筍片大骨湯		6.5	3.1	2.2	3	0	0