

旗美高中114年9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)
9/1	一	白飯	沙茶高麗肉片	蜜汁雞	青菜	大瓜排骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/2	二	芝麻飯	宮保雞	花瓜肉燥	青菜	味噌湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/3	三	白飯	咖哩雞	醬爆豬肉	青菜	大麥粉角		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/4	四	糙米飯	香菇筍雞	肉絲客家小炒	青菜	冬菜粉絲湯	水果	5.8	2.5	1.5	3	1	0	822
9/5	五	浮水魚羹麵	椒鹽雞	蒜味肉片	青菜	浮水魚羹湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/8	一	白飯	雞絲拉皮	京醬高麗肉片	青菜	南瓜蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/9	二	胚芽飯	泰式打拋肉	冬瓜燒雞	青菜	海結大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/10	三	香鬆飯	韓式炸雞	肉絲青花	青菜	冬瓜粉角		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/11	四	白飯	蒙古炒雞	豬肉壽喜燒	青菜	豆薯大骨湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/12	五	酸辣麵	香酥魚柳	芹香肉絲甜不辣	青菜	酸辣湯	飲品	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/15	一	白飯	塔香雞(米血)	百頁肉片	青菜	薑絲海芽湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/16	二	燕麥飯	豆瓣肉絲(筍)	奶油炒雞(大白)	青菜	冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/17	三	白飯	蜜汁雞	沙茶豬肉	青菜	白蘿蔔胡椒雞湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/18	四	小米飯	馬K燉雞	豆干肉絲	青菜	大瓜大骨湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	835
9/19	五	鍋燒麵	台式炸雞(百頁)	芹香肉絲甜不辣	青菜	鍋燒湯料		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/22	一	麥片飯	剝皮辣椒雞(高麗)	八寶肉燥(豆干 玉米 絞肉 紅K)	青菜	馬鈴薯大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/23	二	白飯	豆薯肉絲	照燒年糕雞	青菜	翡翠蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/24	三	五穀飯	奶香白花雞	筍乾豬肉	青菜	豚骨蔬菜湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/25	四	胚芽飯	什錦肉片	蔥油雞	青菜	香菇雞湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/26	五	南瓜肉燥飯	香酥豬堡	五香豆干	青菜	海芽肉絲湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/29	一	調整放假												
9/30	二	小米飯	花瓜雞	南洋豬肉	青菜	蛋花湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5

旗美高中114年9月素食營養午餐

日期	星期	主餐	副餐	湯品	蔬菜	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)
9/1	(一)	白飯	麻婆豆腐	咖哩白花	青菜	冬瓜粉角							
9/2	(二)	小米飯	三杯油豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	味噌海芽湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/3	(三)	豆菜麵	沙茶百頁	什錦麵筋	青菜	玉米蛋花湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/4	(四)	糙米飯	蘿蔔車輪	海芽炒蛋	青菜	大黃瓜湯	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/5	(五)	白飯	波波玉米	芹菜豆干	青菜	冬菜冬粉湯	5.8	2.5	1.5	3	1	0	832
9/8	(一)	白飯	豆皮什蔬	紅蘿蔔炒蛋	青菜	大麥山粉圓	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/9	(二)	小米飯	海苔燒	三杯黑輪雙炒	青菜	筍絲湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/10	(三)	南瓜素肉燥飯	什錦滷味	三色炒蛋	青菜	金針菇胡瓜湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/11	(四)	白飯	鮮菇燴瓜	茄汁百頁	青菜	豆薯木耳湯	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/12	(五)	紅藜麥飯	家常豆腐	翡翠蒸蛋	青菜	蕃茄大白湯	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/15	(一)	胚芽飯	青花芋粿滷黑干	彩椒豆芽	青菜	洛神梅	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/16	(二)	白飯	素薑母鴨	滷雙結	青菜	薑絲冬瓜湯	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/17	(三)	紅藜蔬菜炊飯	黑椒筍片雙素魷	炸醬干丁	青菜	當歸素肉湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/18	(四)	小米飯	五味油腐	三杯車輪(小瓜)	青菜	酸辣湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/19	(五)	白飯	素檸檬雞柳(地瓜)	五香黑豆干	青菜	味噌湯	5.5	3	2.5	3	1	0	845
9/22	(一)	香鬆飯	麻辣凍豆腐	花生四寶	青菜	綠豆湯	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/23	(二)	胚芽飯	絲瓜麵筋	茄汁燒豆包	青菜	筍絲蛋花湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/24	(三)	素炒麵	三杯油豆腐	蒸蛋	青菜	大白菇菇湯	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
9/25	(四)	白飯	冬瓜素肉燥	什錦佃煮(百頁)	青菜	四神薏仁湯	5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
9/26	(五)	芝麻飯	醬爆豆干	南瓜蛋	青菜	薑絲海芽湯	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
9/29	(一)	調整放假											
9/30	(二)	白飯	番茄豆腐	彩椒鮮菇	青菜	翡翠玉米湯	5.8	2.5	1.5	3	0	0	766

旗美高中114年9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)	熱量(kcal)
9/1(一)	白飯	香酥雞翅	油蔥米苔目	青菜	冬瓜山粉圓		6.5	2.8	2.3	3	0	0	820.5
9/2(二)	什錦炒麵	關東煮肉片	雞絲滷味	青菜	貢丸湯		6.5	2.5	1.5	3	1	0	835
9/3(三)	白飯	麥克雞塊*3	高麗肉絲	青菜	蔬菜豆腐湯		6.4	2.9	1.5	3	0	0	803
9/4(四)	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	黑胡椒洋蔥雞	青菜	豆薯大骨湯		6.3	3.1	2.2	3	0	0	831.5
9/8(一)	白飯	肉絲豆干	安東燉雞	青菜	冬瓜排骨湯		6.2	2.8	2.3	3	0	0	802.5
9/9(二)	木須刀削麵	卡拉雞腿堡	蘿蔔車輪豬	青菜	紅茶	水果	6.3	2.5	1.5	3	1	0	823
9/10(三)	白飯	肉絲大白滷	醬香雞丁	青菜	芹香蛋花湯		6.2	2.8	1.5	3	0	0	782.5
9/11(四)	胚芽飯	鹹酥雞	肉片麻辣燙	青菜	蔬菜湯		6.3	3.1	2.2	3	0	0	831.5
9/15(一)	白飯	京醬肉絲	香草雞肉	青菜	珍珠奶茶		6.4	3	1.5	3	0	0	811.5
9/16(二)	夏威夷炒飯	沙嗲洋蔥豬肉	香酥什錦	青菜	玉米大骨湯		6.5	3.1	2.2	3	0	0	843.5
9/17(三)	胚芽飯	糖醋排骨筍片	宮保雞丁	青菜	翡翠蛋花湯		6.7	2.9	2	3	0	0	821
9/18(四)	白飯	香酥魚排	菜脯炒蛋	青菜	味噌蘿蔔湯		6.2	2.8	2	3	0	0	802.5
9/22(一)	香鬆飯	滷豬排	珊瑚豆腐	青菜	芒果汁		6.3	2.8	2	3	0	0	801
9/23(二)	日式烏龍麵	泰式雞排	小牛角	青菜	香菇蘿蔔湯	水果	6.2	3.1	2	3	1	0	885.5
9/24(三)	地瓜飯	藥膳高麗排骨	洋蔥燒雞	青菜	紫菜蛋花湯		6.2	2.6	2	3	0	0	765.5
9/25(四)	白飯	油蔥雞肉絲	貢丸肉燥	青菜	蔬菜菇菇湯		6.1	2.8	2	3	0	0	796.5
9/30(二)	廣東粥	蠔油翅腿	番茄豆腐	青菜	廣東粥	飲品	6.7	2.6	2	3	0	0	815.5