

# 世敏便當

## 屏東高工1月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副食		蔬菜	湯	全穀雜糧	油脂堅果	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量
1/2	三	白米飯	五香肉燥	香酥魚	木耳筍絲	季節青菜	菜頭黑輪湯	6.3	3	1.9	3	858
1/3	四	小米飯	麥克雞塊	麻辣燙	南洋咖哩	季節青菜	薑絲蛋花湯	6.1	3	1.5	2.8	810
1/4	五	炒飯	宮保雞丁	雙蘿烏蛋	甜不辣	季節青菜	冬瓜肉絲湯	6.5	3	1.5	2.6	835
1/7	一	白米飯	脆皮雞腿	手工肉丸	開陽白菜	季節青菜	綠豆湯	6.4	3	1.8	3.5	893
1/8	二	胚芽米飯	梅干扣肉	蔬菜蛋	鐵板油豆腐	季節青菜	香菇雞湯	6.5	2.5	1.6	3.7	887
1/9	三	白米飯	麻油雞	紅燒滷蛋	豆皮什錦菇	季節青菜	豬血湯	6.5	3	1.6	3.7	909
1/10	四	白米飯	糖醋豬排	日式關東煮	香酥扁食	季節青菜	豆皮蔬菜湯	6.6	3	1.8	3.6	915
1/11	五	燴飯	黑胡椒豬柳/ 醬汁	芹菜炒豆 干絲	蒜味香片	季節青菜	筍片肉絲湯	6.5	3	1.5	3.6	809
1/14	一	白米飯	洋蔥雞丁	紅燒獅子頭	客家小炒	季節青菜	紅豆小湯圓	6.2	3	1.7	3.8	898
1/15	二	紫米飯	胡椒豬排	螞蟻上樹	什錦肉羹	季節青菜	玉米蛋花湯	7	3	1.9	2.9	890
1/16	三	白米飯	洋芋滷肉	蔬菜蛋	香腸粒	季節青菜	什錦肉絲湯	6.3	2.5	1.4	3.7	869
1/17	四	白米飯	香酥豬排	香滷豆皮	涼拌海絲	季節青菜	雙蘿排骨湯	6.5	3.2	2.2	3.3	902

※世敏便當連續19年獲選評鑑為優良廠商

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

# 【大聚便當有限公司】

## 屏東高工

## 108年1月營養午餐

日期	主食	主菜	副食1	副食2	副食3	湯	水果類 (份)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量
1/2<三>	傳統油飯	岩燒豬排 (每人1個)	肉絲高麗菜	鍋貼 (每人2個)	脆炒青菜	黃瓜排骨湯	水果	6.7	3.5	2.4	3	1	987
1/3<四>	糙米飯	咖哩雞	黃瓜肉片	丁香炒花生	脆炒青菜	蘿蔔味噌湯		7	3.9	2.6	2.5		960
1/4<五>	糙米飯	黑椒豬柳	玉米三色	低脂油腐	脆炒青菜	有機奇亞籽 金桔汁		7.2	3.6	2.4	2.5		947
1/7<一>	糙米飯	麻油雞	糖醋豆包	紅絲炒蛋	脆炒青菜	酸辣湯		7.2	3.6	2.3	2.8		958
1/8<二>	糙米飯	筍乾低脂魯肉	蔬菜黑輪	塔香海茸	脆炒青菜	冬瓜大骨湯		7.3	3.6	2.5	2.6		961
1/9<三>	海苔低脂炒飯	炸魚排	竹筍肉絲	芋頭包 (每人1個)	脆炒青菜	玉米排骨湯	水果	6.8	3.6	2	2.8	1	982
1/10<四>	糙米飯	低脂滷肉臊	袖珍青花菜	大溪豆干	脆炒青菜	紫菜蛋花湯		7.3	3.6	2	2.5		944
1/11<五>	糙米飯	脆瓜降脂雞	柴魚蒸蛋	咖哩雙薯	脆炒青菜	綠豆湯		7.5	3.5	2	2.5		950
1/14<一>	糙米飯	豪大雞排 (每人1個)	洋蔥炒蛋	什錦滷味	脆炒青菜	玉米濃湯		7.4	3.8	2.2	3		993
1/15<二>	糙米飯	紅燒低脂肉	芹香豆菊絲	手工肉丸 (每人1個)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		7	3.8	2	2.5		938
1/16<三>	義式肉醬麵	茄汁肉醬	小餐包 (每人1個)	蜜汁豬排 (每人1個)	脆炒青菜	味噌豆腐湯	水果	6.5	3.6	2.2	2.5	1	953
1/17<四>	糙米飯	滷雞腿	開陽白菜	海帶三絲	脆炒青菜	黃瓜雞肉湯		7	3.6	2.4	3		955
1/18<五> 休業式													0

食譜設計：

營養師張文琴

執行秘書：

校長：



1 月份營養午餐食譜【日新便當製】

屏東高工 服務專線：(08)7372607



請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食			湯	熱量
1/02	三	香Q白米飯	香甜洋蔥肉片(炒)	丁香花生干丁(炒)	扁魚白菜(燴)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	823
1/03	四	香Q白米飯	紅糟豆乳雞(炸)	甜薯滑蛋(炒)	蔥爆肉捲(爆)	季節青菜	黃瓜魚丸湯	818
1/04	五	小米飯	肉骨排骨(滷)	玉米三色(炒)	塔香海茸(炒)	季節青菜	紫菜蛋花湯	807
1/07	一	香Q白米飯	肉燥滷蛋(滷)	薑絲炒海芽(炒)	芹香豆包(炒)	季節青菜	蘿蔔玉米湯	823
1/08	二	黑芝麻蓋飯	咖哩雞(煮)	紅蔘炒蛋(炒)	西芹扁輪(炒)	季節青菜	海結大骨湯	828
1/09	三	香Q白米飯	起司豬排(炸)	日式關東煮(煮)	蒜香高麗菜(炒)	有機蔬菜	小米QQ圓	823
1/10	四	香Q白米飯	蜜汁雞(燒)	什錦菇炒豆皮(炒)	玉米滑蛋(滑)	季節青菜	鍋燒什錦湯	825
1/11	五	糙米飯	紅燒豬大排(燒)	肉羹(燴)	滷海結(滷)	季節青菜	黑輪菜頭湯	823
1/14	一	香Q白米飯	泰式打拋肉(煮)	南瓜三丁(炒)	蒜味毛豆夾(拌)	季節青菜	鮮菇貢丸湯	825
1/15	二	黑芝麻蓋飯	酥炸鮮嫩雞腿(炸)	腐皮白菜(燒)	洋蔥炒蛋(炒)	季節青菜	筍香排骨湯	808
1/16	三	香Q白米飯	醬燒肉排(炒)	炭烤香蕃薯(烤)	蒜味豆腐鮮菇(煮)	有機蔬菜	紅豆仙草蜜	823
1/17	四	香Q白米飯	香滷雞翅(滷)	番茄炒蛋(炒)	芝麻包(蒸)	季節青菜	海芽味噌湯	815

※每日供應四菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

