

【立志中學 11 月營養午餐食譜】 每週供應水果

日期	星期	主食	主菜 A	副菜			湯	醣類	蛋白質	脂質	熱量
1	五	特餐	蕃茄炒飯+日式豬排+虱目魚丸+青菜+青菜豆腐湯								
4	一	香米飯	三杯雞	肉末豆腐	椒鹽熱狗*2	青菜	薑絲冬瓜湯	113	33	26	818
5	二	小米飯	麥脆豬排	海帶豆干絲	香滷蛋	青菜	豆芽湯	110	30	24	776
6	三	香米飯	香滷雞腿	三色玉米	麥克雞塊*2	青菜	冬菜冬粉湯	123	34	27	871
7	四	香米飯	雙蘿燉肉	蘿蔔絲捲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	蔬菜湯	103	32	27	783
8	五	特餐	日式烏龍麵+麥當勞雞排+珍珠丸+營養青菜+紫菜湯								
11	一	香米飯	沙茶豬柳	鮮支捲	蜜汁豆干	青菜	榨菜肉絲湯	101	31	25	753
12	二	胚芽飯	香酥雞翅	肉燥	玉米炒蛋	青菜	豆薯蛋花湯	106	31	27	791
13	三	香米飯	咖哩嫩豬	韓式冬粉	檸檬雞柳條	青菜	菜頭豆皮湯	127	31	25	857
14	四	香米飯	香菇雞肉	糖醋麵腸	小香腸	青菜	冬菜冬粉湯	119	30	24	770
15	五	特餐	油飯+香酥豬排+滷貢丸+青菜+白玉排骨湯								
18	一	香米飯	麥當勞雞排	蟹絲豆腐羹	豆皮白菜滷	青菜	番茄豆腐湯	110	33	25	884
19	二	燕麥飯	糖醋排骨	什錦甜不辣	豆干炒肉絲	青菜	脆筍湯	113	31	23	783
20	三	香米飯	普羅旺斯雞肉	小瓜玉米	瓜仔肉燥	青菜	金菇豆皮湯	119	32	27	847
21	四	香米飯	黑胡椒肉片	香腸炒蛋	春雞白玉捲	青菜	榨菜肉絲湯	111	29	26	797
22	五	特餐	金瓜炒米粉+飯烤雞腿排+香滷蛋+營養青菜+日式味噌湯								
25	一	香米飯	貴妃雞	干貝酥	螞蟻上樹	青菜	薑絲海芽湯	96	32	28	764
26	二	紫米飯	冬瓜滷肉	什錦筍絲	三色炒蛋	青菜	什錦菇湯	99	33	26	762
27	三	香米飯	烤味腿排	香腸玉米	雞柳條	青菜	酸菜豬血湯	114	33	27	831
28	四	香米飯	韓式豬肉炒年糕	花枝丸	麻婆豆腐	青菜	黃瓜湯	113	33	25	809
29	五	特餐	古味炒飯+滷雞腿+銀絲卷+營養青菜+紫菜蛋花湯								

華克隆食品有限公司

1. 遇特殊狀況(如天災、退貨等)更動食譜，並通知貴校營養師。
2. 食譜名稱後數目為每人可食之份數。
3. 菜單每班一張，如同學需要歡迎至餐廳免費索取。

4. 本校午、晚餐供應國產豬肉

立志營養師確認：