

王子便當 (100.09.19~100.10.14)

明倫國中

9/19(一)	9/20(二)	9/21(三)	9/22(四)	9/23(五)
香Q白飯	香Q白飯	香菇肉燥飯	香Q白飯	香Q白飯
香烤薯餅	蜜汁雞腿	勁辣雞腿酥	蔥燒豬排	檸檬雞翅
什錦海帶結	肉燥麵筋	Y呆滷味	紅燒豆腐	番茄炒蛋
茶碗蒸	茄汁熱狗	牛角麵包	香烤雞堡	家常肉丸子
健康青菜	田園圍蔬	現炒時蔬	田園圍蔬	當季青菜
麵線糊	酸辣湯	九份芋圓	玉米濃湯	珍珠紅茶
9/26(一)	9/27(二)	9/28(三)	9/29(四)	9/30(五)
香Q白飯	香Q白飯	府城肉燥麵	香Q白飯	香Q白飯
香酥薯條	香酥雞腿	鹽酥雞	茄汁豬排	香雞排
麻婆豆腐	肉燥烏蛋	魷魚羹	黑胡椒燻肉	筍干燒肉
玉米炒蛋	蒜味香腸	海苔壽司	香烤雞塊	海苔花枝丸 2
現炒時蔬	田園圍蔬	健康青菜	當季青菜	現炒時蔬
筍絲羹	海芽排骨湯	紅豆薏仁湯	蘿蔔黑輪湯	椰香西米露
10/3(一)	10/4(二)	10/5(三)	10/6(四)	10/7(五)
香Q白飯	香Q白飯	高麗菜飯	香Q白飯	香Q白飯
美味菜捲	三杯雞	椒鹽雞翅	勁辣雞腿酥	蔥燒豬排
什錦羹	什錦海帶結	Y呆滷味	培根豆干	咖哩雞
百頁豆腐	三角薯餅	拿坡里披薩	芹香甜不辣	玉米可樂餅
現炒時蔬	田園圍蔬	健康青菜	當季青菜	現炒時蔬
冬粉肉絲湯	酸辣湯	綠豆粉圓湯	玉米濃湯	檸檬紅茶
10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)
雙 十 節	香Q白飯	沙茶拌麵	香Q白飯	香Q白飯
	蜜汁雞腿	香雞排	富貴明蝦	鐵路排骨
	麻婆豆腐	沙茶米血	鐵板豬柳	番茄炒蛋
	熱狗棒	蜂蜜蛋糕	柴魚章魚燒	香酥薯條
	田園圍蔬	健康青菜	當季青菜	現炒時蔬
	玉米濃湯	紅豆地瓜湯	豆腐湯	冬瓜山粉圓

營養師：莊雅婷