

王子便當 (100. 10. 17~100. 11. 18)

明倫國中

10/17(一)	10/18(二)	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)
香Q白飯	香Q白飯	海苔肉鬆炒飯	香Q白飯	香Q白飯
香烤薯餅 咖哩洋芋 龍鳳腿 現炒時蔬 麵麵糊	脆皮烤鴨 Y呆滷味 香雞堡 田園圍蔬 小丸子湯	勁辣雞腿堡 蒜味香腸 奶酥餐包 健康青菜 綜合圓仔湯	香酥雞腿 鐵板豬柳 茄汁熱狗 當季青菜 酸辣湯	蔥燒豬排 肉燥油豆腐 海苔花枝丸 2 現炒時蔬 綠豆西米露
10/31(一)	11/1(二)	11/2(三)	11/3(四)	11/4(五)
香Q白飯	香Q白飯	義大利麵	香Q白飯	香Q白飯
海苔薯條 麻婆豆腐 什錦羹 現炒時蔬 紫菜蛋花湯	香雞排 肉燥貢丸 茶碗蒸 田園圍蔬 豆腐湯	鹽酥雞 海苔壽司 蛋塔 健康青菜 珍珠紅茶	脆皮烤鴨 筍干燒肉 海苔花枝丸 2 當季青菜 玉米濃湯	蒜泥白肉 黑胡椒燴肉 椒鹽甜不辣 現炒時蔬 冬瓜山粉圓
11/7(一)	11/8(二)	11/9(三)	11/10(四)	11/11(五)
香Q白飯	香Q白飯	櫻花蝦炒飯	香Q白飯	香Q白飯
玉米餅 什錦豆輪 荷包蛋 現炒時蔬 冬粉肉絲湯	勁辣雞腿酥 紅燒豆腐 家常肉丸子 田園圍蔬 玉米濃湯	椒鹽雞翅 食神滷味 拿坡里披薩 健康青菜 綠豆QQ圓	香酥雞腿 肉燥烏蛋 柴魚章魚燒 當季青菜 酸辣湯	蔥燒豬排 咖哩雞 香烤雞塊 現炒時蔬 檸檬紅茶
11/14(一)	11/15(二)	11/16(三)	11/17(四)	11/18(五)
香Q白飯	香Q白飯	維力炸醬麵	香Q白飯	香Q白飯
香烤薯餅 花生麵筋 百頁豆腐 現炒時蔬 玉米濃湯	檸檬雞翅 肉燥貢丸 花枝排 田園圍蔬 麵線糊	香酥雞腿 魷魚羹 抹茶蛋糕 健康青菜 燒仙草	脆皮烤鴨 麻婆豆腐 蔬菜大餛飩 當季青菜 味噌豆腐湯	海鮮排 鐵板豬柳 彩燴福州丸 現炒時蔬 椰香西米露

營養師：莊雅婷