

王子便當 (101.3.1~101.3.30)

明倫國中

		3/1(四)	3/2(五)	3/3(六)
		香 Q 白飯	香 Q 白飯	香 Q 白飯
		醬燒雞腿 鐵板豬柳 香酥薯條 當季青菜 酸辣湯	蔥燒豬排 肉燥烏蛋 香烤雞塊 現炒時蔬 紅茶	香雞排 紅燒豆腐 蒜味香腸 現炒時蔬 冬粉肉絲湯
3/5(一)	3/6(二)	3/7(三)	3/8(四)	3/9(五)
香 Q 白飯	香 Q 白飯	肉鬆炒飯	香 Q 白飯	香 Q 白飯
香烤薯餅 蕃茄炒蛋 蘿蔔糕 現炒時蔬 腳東煮	蒜泥白肉 咖哩雞 茄汁熱狗 田園圓蔬 麵線糊	勁辣雞腿酥 食神滷味 拿破崙酥 健康青菜 仙草凍	脆皮烤鴨 海帶三絲 香雞堡 當季青菜 玉米濃湯	檸檬雞翅 肉燥貢丸 茶碗蒸 現炒時蔬 冬瓜山粉圓
3/12(一)	3/13(二)	3/14(三)	3/15(四)	3/16(五)
香 Q 白飯	香 Q 白飯	維力炸醬麵	香 Q 白飯	香 Q 白飯
沙茶河粉 花生麵筋 蒜茸地瓜條 現炒時蔬 紫菜蛋花湯	三杯雞 羊蔥肉絲 柴魚草魚燒 田園圓蔬 酸辣湯	海鮮排 魷魚羹 抹茶瑞士捲 健康青菜 珍珠奶茶	蜜汁雞腿 黑胡椒燻肉 香酥薯條 當季青菜 冬粉肉絲湯	蔥燒豬排 肉燥油豆腐 香烤雞塊 現炒時蔬 檸檬紅茶
3/19(一)	3/20(二)	3/21(三)	3/22(四)	3/23(五)
香 Q 白飯	香 Q 白飯	高麗菜飯	香 Q 白飯	香 Q 白飯
炒米粉 什錦豆輪 香烤薯餅 現炒時蔬 黃瓜丸子湯	鐵路排骨 肉燥貢丸 香烤雞塊 田園圓蔬 玉米濃湯	富貴明蝦 五香黑輪 拿破崙披薩 健康青菜 綠豆地瓜湯	脆皮烤鴨 丫朵滷味 家常肉丸子 當季青菜 豆腐湯	五香雞腿 鐵板豬柳 椒鹽甜不辣 現炒時蔬 粉圓湯
3/26(一)	3/27(二)	3/28(三)	3/29(四)	3/30(五)
香 Q 白飯	香 Q 白飯	沙茶拌麵	香 Q 白飯	香 Q 白飯
地瓜薯條 咖哩芋芋 醬汁油豆腐 現炒時蔬 玉米蛋花湯	蔥燒豬排 咖哩雞 茄包蛋 田園圓蔬 蘿蔔黑輪湯	勁辣雞腿酥 海苔壽司 銅鑼燒 健康青菜 珍珠奶茶	檸檬雞翅 肉燥烏蛋 香烤雞塊 當季青菜 酸辣湯	照燒雞排 香茄炒蛋 海苔花枝丸 x2 現炒時蔬 紅豆湯圓

營養師：莊雅婷