

北門高中112.10月菜單(頂旺團膳便當工廠)本菜單一律使用台灣豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	全穀類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	乳品類	水果類	總熱量
10月2日	一	芝麻飯	蒜泥肉片	三杯豆腐	清炒青花菜	熱炒時蔬	蘿蔔魚丸湯	5	2.9	2.2	2.5			735
10月3日	二	香Q白飯	照燒雞排	滑蛋燒賣	蔬菜炒泡麵	熱炒時蔬	紫菜蛋花湯	5.5	2.5	1.5	2.5			722.5
10月4日	三	地瓜飯	蔬菜豬肉片	綜合麻辣燙	三色蒸蛋	熱炒時蔬	味噌湯	5.5	2.9	2.3	3			795
10月5日	四	肉絲炒飯	香滷雞排	胡蘿蔔炒蛋	塔香米血菇	熱炒時蔬	檸檬愛玉	6	2.9	2	3			822.5
10月6日	五	紫米飯	泰式豬排	肉燥蜜汁豆干丁	培根馬鈴薯	熱炒時蔬	薑絲冬瓜湯	5.4	2.8	2.1	2.5			753
10月9日	一	雙十節連假												
10月10日	二													
10月11日	三	紫米飯	蔥油雞	紅燒麵輪	豆薯炒蛋	熱炒時蔬	酸菜肉燥湯	5	2.7	2.1	2.5			717.5
10月12日	四	沙茶拌飯	蜜汁豬排	水餃*2	洋蔥甜不辣	熱炒時蔬	仙草蜜	5.5	2.5	2	3			757.5
10月13日	五	香Q白飯	三杯雞排	糖醋豆腐	螞蟻上樹	熱炒時蔬	當歸皮絲湯	6	2.7	2.3	2.5			792.5
10月16日	一	糙米飯	鐵路里肌	什錦滷味	冰烤地瓜1/2	熱炒時蔬	紫菜蛋花湯	5.7	3	2.1	3			811.5
10月17日	二	香Q白飯	菲力雞排	麻婆豆腐	泡菜年糕	熱炒時蔬	榨菜肉絲湯	5.6	2.5	2	3			764.5
10月18日	三	芝麻飯	黑胡椒大排	綠咖哩雞丁	柳葉魚	熱炒時蔬	冬瓜魚丸湯	5.7	2.7	2	2.5			764
10月19日	四	白米飯	塔香翅小腿	玉米炒蛋	貢丸油豆腐	熱炒時蔬	西米露	5.3	3.1	2.5	2.5			778.5
10月20日	五	紫米飯	紅燒肉	雞丁什錦	滷蛋	熱炒時蔬	筍絲蛋花湯	5.7	2.9	2	2.5			779
10月23日	一	芝麻飯	樹子蒸魚丁	蒙古炒肉	蔥花蛋	熱炒時蔬	豆腐味噌湯	5.5	2.7	2	2.5			750
10月24日	二	香Q白飯	椒麻雞	打拋豬肉豆乾丁	青花菜	熱炒時蔬	豆皮蔬菜湯	5	2.7	2.3	2.5			722.5
10月25日	三	小米飯	茄汁里肌	魚香豆腐	菜脯炒蛋	熱炒時蔬	玉米濃湯	5	3.2	2	2.5			752.5
10月26日	四	奶油馬鈴薯燉飯	沙嗲豬排	關東煮	餐包	熱炒時蔬	山粉圓	6	2.7	2	3			807.5
10月27日	五	香Q白飯	蒜味油雞排	瓜仔肉燥三色豆	小奶皇包	熱炒時蔬	筍片湯	6.1	3.3	2	2.5			837
10月30日	一	胚芽飯	筍乾控肉	貢丸油豆腐	蘿蔔花生麵筋	熱炒時蔬	蘿蔔黑輪湯	5.1	3.4	2	3			797
10月31日	二	香Q白飯	韓式豬排	春川炒雞	玉米燴三色	熱炒時蔬	冬菜冬粉湯	6.3	2.8	1.8	2.5			808.5