

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 112年3月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜一	青菜	湯	註
3月1日	三	白米飯	麻油雞(煮)	肉片高麗菜(炒)		季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
3月2日	四	白米飯	蔥爆魚丁(炒)	紅蔘炒蛋(炒)		有機蔬菜	日式柴魚湯	
3月3日	五	胚芽飯	泡菜雞丁(炒)	什錦滷味(滷)	鐵板肉絲銀芽(炒)	季節時蔬	暖暖紅棗藥膳湯	水果
3月6日	一	糙米飯	鹹酥雞(炸)	麻婆豆腐(煮)		季節時蔬	金針香菇雙絲湯	牛奶
3月7日	二	白米飯	蘿蔔滷排骨(滷)	香根豬柳鮮花菜(炒)		季節時蔬	肉絲蛋花湯	
3月8日	三	鄉村蠔油炒飯	塔香爆炒雞丁(炒)	百頁雙薯(炸)	蒜片大白菜(炒)	季節時蔬	雙蘿排骨湯	水果
3月9日	四	糙米飯	客家薑麻炒肉片(炒)	玉米三色(炒)	沙茶寬粉(煮)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	
3月10日	五	白米飯	椒粒雞丁(炒)	白玉關東煮(煮)		季節時蔬	筍絲粉絲湯	水果
3月13日	一	糙米飯	香菇燒雞(燒)	椒麻肉末粉絲(炒)	魚丸白菜煲(煮)	季節時蔬	海芽豆腐湯	豆漿
3月14日	二	白米飯	香根炒肉片(炒)	香菇肉羹(煮)		季節時蔬	芹香玉米湯	
3月15日	三	白米飯	照燒雞翅(燒)	咖哩鴿蛋(燴)	雙色花菜(炒)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	
3月16日	四	什錦炒飯		豪大香酥雞排(炸)	梅香青焦薯條(烤)		100%果汁	
3月17日	五	和風炒麵		香酥麥克雞塊(炸)				水果
3月20日	一	白米飯	炙燒翅腿(燒)	蔥燒嫩豆腐(燴)		季節時蔬	玉米雪片湯	牛奶
3月21日	二	糙米飯	茴香排骨(燒)	肉片高麗菜(炒)		季節時蔬	海芽味噌湯	
3月22日	三	咖哩炒飯	和風義式燉肉(煮)	紅蔘蒸蛋(蒸)	青花雙薯薯(炸)	季節時蔬	冬菜肉絲湯	水果
3月23日	四	白米飯	蔥爆肉片(炒)	蔬菜餛飩(煮)	滷香干丁(滷)	有機蔬菜	芋頭西米露	
3月24日	五	胚芽飯	醬炒雞丁(炒)	肉末粉絲(炒)		季節時蔬	高麗菜香菇湯	水果
3月25日	六	白米飯	香酥肉角(炸)	肉末油腐(滷)		季節時蔬	番茄蛋花湯	
3月27日	一	白米飯	咖哩雞(燴)	紅蔘滷干丁(滷)		季節時蔬	蔬菜油腐湯	
3月28日	二	糙米飯	蔥爆麻油魚丁(炒)	茄汁炒蛋(炒)		季節時蔬	鮮筍粉絲湯	
3月29日	三	沙茶燴飯	米血三杯雞(炒)	蔥燒豆腐(燒)	肉絲沙茶油菜(炒)	季節時蔬	芹香蘿蔔湯	水果
3月30日	四	胚芽飯	鹹酥雞(炸)	肉末玉米(炒)		有機蔬菜	玉米濃湯	
3月31日	五	白米飯	冰糖豬腳(滷)	芹香炒乾片(炒)	豆瓣昆布(炒)	季節時蔬	蔥花紫菜湯	水果

【庠懋食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)7223281

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣