

萊恩興隆校餐點表

111年7月

日期	星期	午餐	點心
1	五	炒麵、冬瓜排骨、季節水果	仙草甜湯
4	一	十六穀米白飯、蔥爆雞絲、三杯鮮菇肉片、應時青菜、魚丸湯、季節水果	四寶甜湯
5	二	胚芽米白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	客家米苔目
6	三	水餃、酸辣湯、季節水果	鮭魚粥
7	四	芝麻白飯、三杯雞、魚香茄子、應時青菜、刺瓜湯、季節水果	餛飩湯
8	五	什錦炒飯、香菇雞湯、季節水果	肉羹麵
11	一	十六穀米白飯、紅燒肉、涼拌三絲、應時青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	芋頭米粉湯
12	二	胚芽米白飯、滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	豆花甜湯
13	三	滷肉飯、滷蛋、香菇竹筍雞湯、季節水果	麥克雞塊 菊花枸杞茶
14	四	白飯、蒜頭雞、清炒絲瓜、應時青菜、玉米結大骨湯、季節水果	紅豆QQ湯
15	五	炸醬麵、青菜蛋花湯、季節水果	青菜湯餃
18	一	十六穀米白飯、日式豬排、開陽瓠瓜、應時青菜、菇菇湯、季節水果	紅棗銀耳蓮子湯
19	二	胚芽米白飯、醬爆雞片、海茸肉絲、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	關東煮
20	三	客家炒麵、蓮藕排骨湯、季節水果	米苔目甜湯
21	四	白飯、紅燒魚、黃瓜炒甜條、應時青菜、金針菇肉絲湯、季節水果	麵線糊
22	五	揚州炒飯、紫菜吻仔魚湯、季節水果	鹹粥
25	一	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、炒三鮮、應時青菜、瓠瓜魚丸湯、季節水果	雞絲麵
26	二	胚芽米白飯、蠔油雞丁、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、福菜苦瓜湯、季節水果	綠豆湯
27	三	客家炒粿條、肉骨茶排骨湯、季節水果	廣東粥
28	四	白飯、台式滷肉、豆瓣紫茄、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	餛飩湯麵
29	五	日式咖哩雞肉飯、味噌湯、季節水果	蘑菇義大利麵

營養師：劉美蓉