

敦品中學學生一週伙食表

| 月 | 日  | 星期 | 早 餐        |      | 中 餐       |            |           |             | 晚 餐       |            |     |      | 備註 |
|---|----|----|------------|------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----|------|----|
| 2 | 24 | 一  | 鹹粥         | 辣豆腐乳 | 炸棒腿       | 青椒<br>炒肉絲  | 炒時蔬       | 蔭瓜湯         | 滷里肌<br>大排 | 螞蟻上樹       | 炒時蔬 | 綠茶   |    |
| 2 | 25 | 二  | 榨菜肉絲麵      | 脆瓜   | 水餃(每人20粒) |            | 小肉圓       | 脆筍湯         | 醬燒<br>豬五花 | 蛋酥<br>白菜滷  | 炒時蔬 | 綠豆湯  |    |
| 2 | 26 | 三  | 吐司<br>蔥花炒蛋 | 紅茶   | 黃金<br>喜相逢 | 培根炒<br>高麗菜 | 炒時蔬       | 南瓜湯         | 香腸        | 扁蒲<br>炒肉絲  | 炒時蔬 | 麥茶   |    |
| 2 | 27 | 四  | 火腿玉米粥      | 滷蛋   | 打拋豬肉炒烏龍   |            | 宮保<br>酥豆包 | 蘿蔔<br>貢丸湯   | 滷雞翅       | 醬炒洋蔥<br>黑輪 | 炒時蔬 | 沖繩奶茶 |    |
| 2 | 28 | 五  | 包子         | 豆漿   | 炸骨腿       | 客家小炒       | 炒時蔬       | 味增豆腐<br>蛋花湯 | 蔥爆雞柳      | 天婦羅        | 炒時蔬 | 檸檬紅茶 |    |
| 3 | 1  | 六  | 茄汁鯖魚麵      | 茶葉蛋  | 糖醋雞丁      | 紅燒<br>獅子頭  | 炒時蔬       | 魷魚羹湯        | 馬鈴薯<br>燉肉 | 香雞塊        | 炒時蔬 | 冬瓜茶  |    |
| 3 | 2  | 日  | 客家肉粽       | 紅茶   | 黑胡椒豬柳燴飯   |            | 鮮蝦捲       | 榨菜<br>粉絲湯   | 滷雞排       | 小熱狗        | 炒時蔬 | 紅豆湯  |    |

營養師：李柳臻

豬肉原產地：台灣

【水果一週二次】