

敦品中學學生一週伙食表

| 月 | 日  | 星期 | 早 餐    |      | 中 餐         |            |           |             | 晚 餐         |            |     |      | 備 註 |
|---|----|----|--------|------|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|------------|-----|------|-----|
| 6 | 30 | 一  | 鹹粥     | 辣豆腐乳 | 藍帶爆漿<br>豬排  | 青椒<br>炒肉絲  | 炒時蔬       | 蔭瓜湯         | 黑胡椒里<br>肌大排 | 螞蟻上樹       | 炒時蔬 | 綠茶   |     |
| 7 | 1  | 二  | 榨菜肉絲乾麵 | 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  |     |
| 7 | 2  | 三  | 吐司蔥花炒蛋 | 紅茶   | 沙茶豬肉<br>炒芥藍 | 培根炒<br>高麗菜 | 炒時蔬       | 黃豆排骨<br>湯   | 香腸          | 扁蒲<br>炒肉絲  | 炒時蔬 | 麥茶   |     |
| 7 | 3  | 四  | 香菇肉燥乾麵 | 滷蛋   | 打拋豬肉炒烏龍     |            | 宮保<br>酥豆包 | 蘿蔔<br>貢丸湯   | 炸物拼盤        | 醬炒洋蔥<br>黑輪 | 炒時蔬 | 沖繩奶茶 |     |
| 7 | 4  | 五  | 包子     | 豆漿   | 炸骨腿         | 客家小炒       | 炒時蔬       | 味增豆腐<br>蛋花湯 | 滷雞翅         | 小熱狗        | 炒時蔬 | 仙草   |     |
| 7 | 5  | 六  | 火腿玉米粥  | 茶葉蛋  | 糖醋雞丁        | 紅燒<br>獅子頭  | 炒時蔬       | 魷魚羹湯        | 醬燒鴨丁        | 香雞塊        | 炒時蔬 | 冬瓜茶  |     |
| 7 | 6  | 日  | 銀絲捲    | 紅茶   | 黑胡椒豬柳燴飯     |            | 鮮蝦捲       | 榨菜<br>粉絲湯   | 滷雞排         | 炸米血炸<br>黑輪 | 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】