

【大聚便當有限公司】

里港國中

110年1月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	附餐	熱量
1/4 <一>	芝麻小米糙米飯	紅燒排骨	紅絲炒蛋	脆炒蔬菜	柴魚味噌湯	水果	6	3.7	1.6	2.5	1	906
1/5 <二>	芝麻紫米糙米飯	筍干燒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	什錦珍菇湯		6	2.8	1.5	2.5		781
1/6 <三>	白米飯	什錦炒料	小餐包		冬瓜雞肉湯		6	2.1	1.0	2.5		733
1/7 <四>	芝麻燕麥糙米飯	咖哩雞	什錦高麗菜	脆炒蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	6	2	1.9	2.5	1	811
1/8 <五>	芝麻五穀黃豆飯	蔥爆肉絲	花生干丁	脆炒蔬菜	綠豆湯		6.3	3.1	1.6	2.5		829
1/11 <一>	芝麻小米糙米飯	麻油雞	銀芽肉絲	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6.0	2.6	1.7	2.5	1	830
1/12 <二>	芝麻紫米糙米飯	打拋豬	蔥爆豆干	有機蔬菜	酸辣湯		6	3.5	1.6	2.5		833
1/13 <三>	麵條	鍋燒什錦	芋頭包				6	2.1	1.0	2.5		730
1/14 <四> 鮮奶	芝麻燕麥糙米飯	香酥魚丁	白菜滷	脆炒蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	6	2.5	1.8	2.5	1	826
1/15 <五>	芝麻五穀黃豆飯	冬瓜燉排骨	什錦花菜	脆炒蔬菜	紅豆湯		6.3	2.1	1.8	2.5		758
1/18 <一>	芝麻小米糙米飯	岩燒肉排	洋蔥炒蛋	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	6	3	1.5	2.5	1	857
1/19 <二>	芝麻紫米糙米飯	香滷雞翅	關東煮	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6	2	1.5	2.5		738
1/20 <三>	白米飯	鮮筍飯湯	原汁滷蛋				6	2.6	1.0	2.5		755

食譜設計：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬. 牛肉※