

【大聚便當有限公司】

素食
40人份

供餐學校：里港國中

110年3月份營養午餐菜單

受供應學校：
土庫國小(含附設幼兒園)、
三和國小、塔樓國小

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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
4/1 <四>	芝麻燕麥糙米飯	彩椒炒素雞	綜合滷味	時令蔬菜	香菇炒高麗菜	水果	6.0	2.7	1.5	2.5	1		813
4/2 <五>	(清明連假)												
4/5 <一>	(清明連假)												
4/6 <二> 鮮乳[鄉公所補助]	芝麻紫米糙米飯	蠔油百頁	番茄豆皮燒	有機蔬菜	薑味冬瓜		6.0	2.9	1.5	2.5	1	1	949
4/7 <三>	麵食(拉麵)	日式味噌拉麵料	素雞排堡(+小漢堡)				6	2.1	1.0	2.5	1		740
4/8 <四> 鮮乳[大聚供應]	芝麻燕麥糙米飯	沙茶鮑菇	素麻婆豆腐	有機蔬菜	紅燒蘿蔔玉米	水果	6	2.9	1.5	2.5	1	1	958
4/9 <五>	芝麻五穀黃豆飯	滷味豆干	香菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.2	1.5	2.5	1		799
4/12 <一>	芝麻小米糙米飯	五寶鮮蔬	素蔬菜黑輪	時令蔬菜	醬燒豆腐	水果	6	2.3	1.6	2.5	1		789
4/13 <二> 鮮乳[鄉公所補助]	芝麻紫米糙米飯	咖哩薯丁	芹香豆干	有機蔬菜	白菜燴珍菇		5.9	3.3	1.5	2.5	1	1	971
4/14 <三>	芝麻糙米飯	素古早味飯湯料	香滷油腐				6	2.7	1.0	2.7	1		810
4/15 <四>	芝麻燕麥糙米飯	毛豆玉米	黃瓜燴茼蒿	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6	2.4	1.8	2.5	1		798
4/16 <五>	芝麻五穀黃豆飯	紅燒麵輪	什錦花菜	時令蔬菜	紅豆麥片湯		6	2.2	1.9	2.5	1		804
4/19 <一>	芝麻小米糙米飯	麻油什菇	馬丁素臊	時令蔬菜	南瓜炒高麗菜	水果	6	2.6	1.6	2.5	1		826
4/20 <二> 鮮乳[鄉公所補助]	芝麻紫米糙米飯	香菇素烘肉	海帶雙絲	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6.0	2.3	1.7	2.5	1	1	911
4/21 <三>	麵食(鐵板麵)	素什錦炒麵料	優格	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6	2.4	1.2	2.5	1		803
4/22 <四>	芝麻燕麥糙米飯	醬燒麵腸	白菜滷	有機蔬菜	紅燒豆腐	水果	6	2.2	1.8	2.5	1		786
4/23 <五>	芝麻五穀黃豆飯	咖哩素雞	銀芽素絲	時令蔬菜	冬瓜山粉圓甜湯		6.3	2.3	1.5	2.3	1		801
4/26 <一>	芝麻小米糙米飯	蘑菇豆包	玉米炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔炒三色	水果	6	2.7	1.5	2.5	1		837
4/27 <二> 鮮乳[鄉公所補助]	芝麻紫米糙米飯	麻油素腰花	蔬菜冬粉	有機蔬菜	酸辣湯		6.1	2.2	1.5	2.5	1	1	902
4/28 <三>	白米飯	素廣東粥料	黑糖饅頭	時令蔬菜			6.3	2.3	1.2	2.5	1		796
4/29 <四>	芝麻燕麥糙米飯	素肉排	豆瓣鮮筍	有機蔬菜	什錦黃瓜	水果	6	2.4	1.6	2.5	1		795
4/30 <五>	芝麻五穀黃豆飯	香菇蒸南瓜	芹香豆干	時令蔬菜	綠豆湯		6.3	2.7	1.5	2.3	1		825

★每月供應一次鮮乳(或優酪乳)為主，4月份供應日期為4/8(四)鮮乳。

★109學年度第二學期里港鄉公所每週補助一次鮮乳(或豆漿)，4月份供應日期為4/6(二)、4/13(二)、4/20(二)、4/27(二)。

食譜設計：大聚便當有限公司 張文琴營養師、陳又菁營養師

食譜修改：里港國中郭主恩營養師

午餐執行秘書：

校長：