

【大聚便當有限公司】

里港國小

110年3月營養午餐

使用低脂絞肉

※不吃紫菜

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
3/2 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	黃瓜肉片	有機青菜	玉米蛋花湯		5.1	2.3	1.7	2.5		761
3/3 <三>	白米飯	海鮮飯湯	芋頭包			水果	5	2.2	1.0	2.5	1	827
3/4 <四>	糙米飯	京醬排骨	什錦拌玉米	有機青菜	綠豆薏仁湯		5.1	2.2	1.3	2.5		779
3/5 <五>	燕麥飯	紅燒雞翅	小瓜花生干丁	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1	775
3/8 <一>	小米飯	瓜子肉燥	蒸蛋	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5	2.9	1.5	2.7	1	814
3/9 <二>	糙米飯	蔥油雞	絲瓜冬粉	有機蔬菜	昆布味噌湯	公司鮮奶	5.3	2.2	1.6	2.5		732
3/10 <三>	板條	板條滷料	無骨雞排			水果	5	2.6	1.0	2.5	1	819
3/11 <四>	糙米飯	銀菊燒肉	芹香乾片	有機青菜	山粉圓甜湯		5	3.4	1.5	2.5		785
3/12 <五>	燕麥飯	美式炸雞	開陽白菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1	740
3/15 <一>	小米飯	蔥爆肉絲	紅絲炒蛋	時令蔬菜	豆腐蔬菜湯		5	3.2	1.7	2.5		745
3/16 <二>	糙米飯	冬瓜燒雞	玉米肉末	有機青菜	白菜珍菇湯		5	2.1	1.7	2.5		673
3/17 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	獅子頭		蘿蔔雞肉湯	水果	5	2.6	1.0	2.7	1	750
3/18 <四>	糙米飯	宮保雞丁	肉絲高麗菜	有機青菜	紅豆湯		5	2.1	1.8	2.5		682
3/19 <五>	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.3	3.2	1.8	2.5	1	827
3/22 <一>	小米飯	筍乾扣肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.3	3.0	1.5	2.5		745
3/23 <二>	糙米飯	醬燒雞塊	銀芽肉絲	有機青菜	酸辣湯	公司鮮奶	5	2.7	1.5	2.5	1	764
3/24 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	芝麻包			水果	5.2	2.2	1.0	2.5	1	728
3/25 <四>	糙米飯	香酥魚	什錦黃瓜	有機青菜	地瓜甜湯		5	2.1	1.5	2.5		657
3/26 <五>	燕麥飯	咖哩雞	蔬菜黑輪	時令蔬菜	什錦菇雞湯	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	1	758
3/29 <一>	小米飯	黑椒豬柳	木須炒蛋	時令蔬菜	高麗菜味噌湯		5	3.1	1.6	2.5		738
3/30 <二>	糙米飯	三杯雞	什錦花菜	有機青菜	玉米濃湯		5	2.3	1.6	2.5		686
3/31 <三>	白米飯	什錦炒飯料	炭烤雞翅		竹筍龍骨湯	水果	5.3	2.2	1.0	2.5	1	728

食譜設計:

營養師陳又菁

執行秘書:

營養師陳彥杏

校長:

屏東縣立里港國民小學校長 陳奇男

※本校一律使用國產豬.牛肉※