

【大聚便當有限公司】

里港國小

110年4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
4/1 <四>	糙米飯	無錫排骨	綜合滷味	時令蔬菜	紅豆湯		5.3	2.4	1.5	2.5		779
4/2 <五>	清明連假											
4/5 <一>	清明連假											
4/6 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	公司鮮奶	5	2.7	1.5	2.5	1	732
4/7 <三>	麵條	什錦麵羹料	小餐包			水果	6	2	1.0	2.5	1	819
4/8 <四>	糙米飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	有機青菜	綠豆薏仁湯		5.3	2.7	1.5	2.5		785
4/9 <五>	燕麥飯	香滷雞塊	香菇高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.3	1.8	2.5	1	749
4/12 <一>	小米飯	蔥爆肉燥	蔬菜黑輪	時令蔬菜	味噌昆布湯		5	2.2	1.6	2.5		669
4/13 <二>	糙米飯	洋芋燒雞	豆干炒肉絲	有機青菜	白菜珍菇湯		5.4	3.1	1.5	2.5		758
4/14 <三>	白米飯	古早味飯湯	茶葉蛋			水果	5	2.7	1.0	2.7	1	756
4/15 <四>	糙米飯	炸雞翅	黃瓜燴魚丸	有機青菜	紅豆麥片湯		5.3	2.2	1.6	2.5		689
4/16 <五>	燕麥飯	鳳梨排骨	什錦花菜	時令蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5	2.5	1.9	2.5	1	754
4/19 <一>	小米飯	打拋豬肉	青蔥炒蛋	時令蔬菜	海芽蔬菜湯		5.3	2.4	1.7	2.5		707
4/20 <二>	糙米飯	香菇燉雞	海帶雙絲	有機青菜	竹筍龍骨湯	公司鮮奶	5	2.2	1.7	2.5	1	733
4/21 <三>	麵條	什錦炒麵	小肉排	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.2	2.4	0.6	2.5	1	734
4/22 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	白菜滷	有機青菜	冬瓜山粉圓		5	2.1	1.5	2.5		656
4/23 <五>	燕麥飯	咖哩雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5.3	2.4	1.7	2.3	1	758
4/26 <一>	小米飯	蘑菇豬柳	玉米炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		5.3	2.6	1.5	2.5		715
4/27 <二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	有機青菜	酸辣湯		5.1	2.2	1.5	2.5		671
4/28 <三>	白米飯	廣東粥	滷雞腿	時令蔬菜		水果	5.3	3.1	0.6	2.5	1	793
4/29 <四>	糙米飯	無骨雞排	鮮筍肉絲	有機青菜	綠豆湯		5.3	2.2	1.5	2.5		683
4/30 <五>	燕麥飯	回鍋肉片	蔥爆豆干	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	3.1	1.8	2.3	1	788

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※