

# 【大聚便當有限公司】

## 里港國小

## 110年5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
5/3 <一>	小米飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯 (+高麗菜)		5.3	2.9	1.5	2.5		779
5/4 <二>	糙米飯	滷雞塊	竹筍炒肉片	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		5	2.3	1.6	2.5		732
5/5 <三>	白米飯	海鮮飯湯	手工肉丸			水果	5	2.5	1.0	2.5	1	819
5/6 <四>	糙米飯	糖醋雞丁	蔬菜甜條	有機青菜	紅豆湯		5	2.2	1.5	2.5		785
5/7 <五>	燕麥飯	香酥魚丁	海根干片	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	743
5/10 <一>	小米飯	冬瓜燒排骨	蝦仁毛豆炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		5	3.2	1.5	2.5		742
5/11 <二>	糙米飯	宮保雞丁	什錦白花椰	有機青菜	酸辣湯	公司鮮奶	5	2.2	2.0	2.5	1	735
5/12 <三>	麵條	鍋燒麵料	燒賣 (每人2顆)			水果	5	2.2	1	2.5	1	732
5/13 <四>	糙米飯	台式風味雞	絲瓜冬粉	有機青菜	檸檬小米山粉圓		5	2.2	1.7	2.5		690
5/14 <五>	燕麥飯	脆瓜肉燥	彩繪三絲	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	730
5/17 <一>	小米飯	筍乾扣肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蔬菜龍骨湯		5	2.7	1.9	2.5		714
5/18 <二>	糙米飯	海苔炸雞	肉片涮涮鍋	有機青菜	黃瓜龍骨湯		5	2.4	2.1	2.5		696
5/19 <三>	茄汁飯	番茄炒飯料	綜合滷味		冬瓜雞肉湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	742
5/20 <四>	糙米飯	三杯雞	銀芽肉絲	有機青菜	綠豆仙草蜜		5	2.3	1.5	2.5		671
5/21 <五>	燕麥飯	魚香燒肉	什錦黃瓜	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	2.3	1.8	2.3	1	732
5/24 <一>	小米飯	炭烤雞翅	紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌豬肉湯		5	3.3	1.5	2.5		750
5/25 <二>	糙米飯	黑椒豬柳	什錦豆包	有機青菜	玉米濃湯	公司鮮奶	5.2	2.6	1.5	2.5	1	770
5/26 <三>	麵條	玉米白醬麵料	豬排	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.2	2.6	1.1	2.7	1	770
5/27 <四>	糙米飯	左宗棠雞	肉絲高麗菜	有機青菜	紅豆薏仁湯		5	2.2	1.7	2.5		674
5/28 <五>	燕麥飯	咖哩肉片	鮮菇青花菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.2	2.2	1.8	2.3	1	737
5/31 <一>	小米飯	肉燥阿給	玉米炒蛋	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯		5.3	2.8	1.5	2.3		719

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※