

【大聚便當有限公司】

里港國小

110年10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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
10/1 <五>	燕麥飯	蔥爆肉絲	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2.3	2.2	2.5	1		775
10/4 <一>	小米飯	魚香燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5	3.0	1.6	2.5			728
10/5 <二>	糙米飯	左宗棠雞	什錦拌玉米	時令蔬菜	日式味噌湯	公司鮮奶	5	2.4	1.5	2.5		1	839
10/6 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	小芝麻包			水果	5	2.1	1.0	2.5	1		721
10/7 <四>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海茸	有機蔬菜	紅豆湯		5	2.1	1.7	2.5			668
10/8 <五>	燕麥飯	蔥燒雞塊	百菇炒莧菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5.0	2.8	1.9	2.5	1		777
10/11 <一>	國慶連假												
10/12 <二>	糙米飯	黑胡椒豬柳	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5	2.4	2.1	2.5			696
10/13 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	肉包			水果	5	2.2	1.2	2.5	1		742
10/14 <四>	糙米飯	美式炸雞 (+海苔粉)	白菜肉羹(肉絲)	有機蔬菜	南瓜蛋花湯		5	2.6	1.5	2.5			715
10/15 <五>	燕麥飯	香滷豬排	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	3.9	1.5	2.5	1		849
10/18 <一>	小米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.6	1.4	2.5			707
10/19 <二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽豆腐湯	公司鮮奶	5	2.2	1.2	2.5		1	812
10/20 <三>	麵條	什錦炒麵料	旗魚黑輪		養生雞肉湯	水果	6	2	1.0	2.5	1		769
10/21 <四>	糙米飯	糖醋魚丁	芹香豆干	有機蔬菜	綠豆仙草蜜		5	2.6	1.3	2.5			686
10/22 <五>	燕麥飯	碳烤雞翅	銀芽肉絲	時令蔬菜	竹筍金針湯	水果	5	2.9	1.5	2.5	1		774
10/25 <一>	小米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5	3	1.5	2.5			742
10/26 <二>	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜龍骨湯		5.3	3	1.3	2.5			743
10/27 <三>	白米飯	古早味飯湯	小餐包			水果	5.1	2.2	1	2.5	1		725
10/28 <四>	糙米飯	瓜仔肉燥	小瓜鮑菇	有機蔬菜	玉米蛋花湯		5	2.7	1.6	2.5			726
10/29 <五>	燕麥飯	蠔油雞丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	海帶龍骨湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		754

食譜設計：

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※