

【大聚便當有限公司】

里港國小

110年12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
12/1 <三>	麵條	什錦麵羹	炸雞翅			水果	5	3.0	1.0	2.5	1		772
12/2 <四>	糙米飯	醋溜肉片	什錦拌玉米	有機青菜	綠豆湯		5.2	2.2	1.3	2.5			674
12/3 <五>	燕麥飯	宮保雞丁	雙菇高麗菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		727
12/6 <一>	小米飯	紅燒排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	番茄豆腐湯		5.3	3.2	1.4	2.5			760
12/7 <二>	糙米飯	奶香燉雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	鮮奶	5.1	2.5	1.5	2.5		1	844
12/8 <三>	白米飯	沙茶肉片燴飯	茶葉蛋		竹筍香菇雞肉湯	水果	5	2.3	1.0	2.5	1		720
12/9 <四>	糙米飯	美式炸雞	香菇白菜滷	有機青菜	甜薯蛋花湯		5	2.5	1.6	2.5			702
12/10 <五>	燕麥飯	黑椒肉絲	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		787
12/11 <六> 里港.載興校慶	白米飯	古早味飯湯	炸雞腿				5	3.5	1.0	2.5			752
12/13 <一> 里港.載興補假	小米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5	2.8	1.7	2.5			714
12/14 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	鮮筍肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.1	1.6	2.5			671
12/15 <三>	麵條	鍋燒麵料	虱目魚排			水果	5	3.1	1.0	2.5	1		794
12/16 <四>	糙米飯	咖哩肉片	香菇花椰菜	有機青菜	紅豆湯圓		5	2.5	2.1	2.5			715
12/17 <五>	燕麥飯	三杯雞	黃瓜燴烏蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		735
12/20 <一>	小米飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		5	3.1	1.5	2.5			752
12/21 <二>	糙米飯	黑胡椒雞丁	客家小炒	時令蔬菜	玉米蛋花湯	優格	5	3.3	1.1	2.5		1	887
12/22 <三>	茄汁飯	番茄炒飯料	岩燒肉排			水果	5	2.3	1.1	2.5	1		746
12/23 <四>	糙米飯	蔥油雞塊	瓠瓜炒肉絲	有機青菜	三絲湯		5	2.7	2.2	2.5			716
12/24 <五>	燕麥飯	粉蒸肉	蔬菜黑輪	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		732
12/27 <一>	小米飯	銀菊燒肉	海芽蝦仁炒蛋	時令蔬菜	鍋燒湯		5	3.3	1.7	2.5			771
12/28 <二>	糙米飯	椒鹽魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5	2.5	1.8	2.5			691
12/29 <三>	板條	板條滷料	綜合鹽酥雞			水果	5	2.6	1.0	2.5	1		739
12/30 <四>	糙米飯	麻油雞	銀芽肉絲	有機青菜	桂圓銀耳甜湯		5	2.5	1.4	2.5			684

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※