

# 【大聚便當有限公司】

## 里港國小

## 111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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
4/1 <五>	燕麥飯	無錫排骨	蝦仁毛豆	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	1		730
4/6 <三>	米粉	米粉炒料	滷肉片+刈包	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	6	2.2	1.4	2.5	1		794
4/7 <四>	糙米飯	滷雞翅	花菜炒花枝	有機青菜	蘿蔔龍骨湯		5	2.5	1.9	2.5			694
4/8 <五> 里小幼停餐-73人	燕麥飯	香酥魚	香菇白菜滷	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.4	1.6	2.5	1		760
4/11 <一>	小米飯	黑椒肉絲	關東煮	時令蔬菜	海芽豆腐湯		5	2.3	1.5	2.5			685
4/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	醬燒油腐	時令蔬菜	扁蒲龍骨湯	鮮奶	5	2.9	1.6	2.5		1	870
4/13 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	奶酥麵包	時令蔬菜		水果	6	2.4	1.2	2.5	1		826
4/14 <四>	糙米飯	炸雞腿	海帶雙絲	有機青菜	紅豆湯圓		5	2.4	1.6	2.5			702
4/15 <五>	燕麥飯	筍乾扣肉	豆芽三絲	時令蔬菜	鍋燒湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		750
4/18 <一>	小米飯	古早味肉燥	海芽滑蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯		5	3.1	1.5	2.5			733
4/19 <二>	糙米飯	左宗棠雞	黃瓜肉片	時令蔬菜	酸辣湯		5	2.2	2.0	2.5			679
4/20 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	虱目魚排			水果	5	2.3	1.0	2.5	1		735
4/21 <四>	糙米飯	咖哩肉片	蔬菜黑輪	有機青菜	冬瓜雞肉湯		5	2.4	1.7	2.5			692
4/22 <五>	燕麥飯	蔥油雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	3.3	1.1	2.5	1		799
4/25 <一>	小米飯	糖醋排骨	紅絲炒蛋	時令蔬菜	青菜豆腐湯		5	3.0	1.6	2.5			725
4/26 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	青花炒肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	優酪乳	5	2.5	1.7	2.5		1	840
4/27 <三>	白米飯	什錦飯湯	小肉排			水果	5	2.7	1.0	2.5	1		747
4/28 <四>	糙米飯	三杯雞	玉米肉末	有機青菜	綠豆湯		5	2.6	1.5	2.5			709
4/29 <五>	燕麥飯	薑燒肉片	絲瓜冬粉	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1		756

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※