

【大聚便當有限公司】

里港國小

112年12月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐		營養成分					熱量
						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)		
12/1 <五>	紫米飯	蜜汁雞丁	海茸肉片	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	厚蛋	5.0	2.6	1.6	2.5			698
12/4 <一>	小米飯	番茄燉肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5.0	3.2	1.5	2.5	1		798
12/5 <二>	糙米飯	壕油雞丁	咖哩花菜	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	鮮奶	5.3	2.4	1.9	2.5	1		853
12/6 <三>	油飯	油飯拌料	什錦大溪豆干	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.9	1.1	2.5			722
12/7 <四>	糙米飯	香酥魚丁	肉絲高麗菜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		5.0	2.5	1.8	2.5			697
12/8 <五>	紫米飯	回鍋肉片	螞蟻上樹	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	乳品	5	2.3	1.4	2.5	1		843
12/11 <一>	小米飯	筍乾扣肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯	水果	5	2.3	2.0	2.5			747
12/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	鮮奶	5	2.9	1.3	2.5	1		884
12/13 <三>	麵條	茄汁玉米醬	肉排	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	3.0	1.0	2.5			750
12/14 <四>	糙米飯	三杯雞	黃瓜魚羹	時令蔬菜	玉米龍骨湯		5	2.3	1.6	2.5			684
12/15 <五>	紫米飯	打拋豬肉	開陽白菜	時令蔬菜	冬瓜肉片湯	鮮奶	5	1.9	2.2	2.5	1		813
12/16 <六> 里小校慶	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		777
12/18 <一>	小米飯	咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶	5	3.5	1.3	2.5	1		911
12/19 <二>	糙米飯	蔥燒魚丁	番茄炒蛋	時令蔬菜	玉米蛋花湯		5	2.0	1.8	2.5			655
12/20 <三>	白米飯	什錦炒飯	玉米奶酥	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	鮮奶	5.3	2.7	1.3	2.5			715
12/21 <四>	糙米飯	麻油雞	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	紅豆湯圓	乳品	5	2.0	1.9	2.5	1		835
12/22 <五> 冬至	紫米飯	醋溜肉片	香菇綠花椰	時令蔬菜	香菇蘿蔔雞湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1		749
12/25 <一>	小米飯	京醬排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	羅宋湯	鮮奶	5.0	2.6	1.9	2.5	1		857
12/26 <二>	糙米飯	黃燜雞	海帶雙絲	有機蔬菜			6	2.3	1.6	2.5			747
12/27 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	檸檬雞柳條	時令蔬菜									
12/28 <四>	糙米飯	古早味肉燥	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜蛋花湯		5	2.8	1.8	2.5			714
12/29 <五>	紫米飯	醬燒雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	豆薯龍骨湯	乳品	5	3.2	1.1	2.5	1		789

食譜設計：

營養師王慶慧

執行秘書：

營養師陳彥杏

校長：

屏東縣里港區藍乙琳
國民小學校長

※本校一律使用國產豬.牛肉※