

# 【大聚便當有限公司】

## 里港國小

## 113年6月營養午餐

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
6/3 <一>	小米飯	打拋豬肉	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5.0	2.3	2.2	2.5	1		753
6/4 <二>	糙米飯	三杯雞	冬瓜燜肉	有機蔬菜	酸辣湯	椰鮮奶	5.0	2.5	1.8	2.5		1	844
6/5 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	肉排	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.1	1.0	2.5			683
6/6 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	螞蟻上樹	時令蔬菜	綠豆仙草湯		5.1	2.4	1.4	2.5			679
6/7 <五>	紫米飯	蜜汁雞腿	紅燒油豆腐	時令蔬菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.0	3.3	1.2	2.5			741
6/10 <一>	端午節	放假											
6/11 <二>	糙米飯	宮保雞丁	南瓜豆腐煲	有機蔬菜	芹菜貢丸湯	椰鮮奶	5.3	2.5	1.8	2.5		1	866
6/12 <三>	白米飯	咖哩燴飯	香滷雞翅	時令蔬菜	什錦味噌湯		5.5	2.6	1.0	2.5			717
6/13 <四>	糙米飯	蘑菇肉片	香滷大溪豆干	時令蔬菜	紫菜珍菇湯	鮮奶	5.0	3.4	1.5	2.5		1	903
6/14 <五>	紫米飯	鹽酥雞	花菜炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	乳品	5.2	2.3	1.5	2.5		1	835
6/17 <一>	小米飯	鐵板豬柳	彩繪三絲	時令蔬菜	海芽鮮菇湯	水果	5.0	2.3	2.1	2.5	1		746
6/18 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	海茸炒肉片	有機蔬菜	玉米蛋花湯	椰鮮奶	5.2	2.4	1.6	2.5		1	851
6/19 <三>	烏龍麵	大滷麵	無骨雞排	時令蔬菜			5.5	2.8	1.0	2.5			729
6/20 <四>	糙米飯	黑胡椒雞肉	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	乳品	5.1	2.2	1.9	2.5		1	831
6/21 <五>	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.0	3.5	1.4	2.5			761
6/24 <一>	小米飯	紅燒排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯	水果	5.0	2.7	1.8	2.5	1		771
6/25 <二>	糙米飯	泰式魚柳	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	椰鮮奶	5.3	3.2	1.1	2.5		1	902
6/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	烤地瓜	時令蔬菜			5.5	4.0	1.0	2.5			824
6/27 <四>	糙米飯	左宗棠雞	香菇蒲瓜	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		5.3	2.4	2.1	2.5			715
6/28 <五>	紫米飯	回鍋肉片	關東煮	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	履歷豆漿	5.0	2.6	2.1	2.5			709

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

營養師陳彥杏

校長

屏東縣里港國民小學校長 藍乙琳

※本校一律使用國產豬。牛肉※本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻甲殼、海鮮及其相關製品，不適其過敏體質者食用