

【大聚便當有限公司】

里港國小

115年3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
3/2 <一>	小米飯	咖哩肉片	韭香銀芽	時令蔬菜	◆蔬菜蛋花湯	水果	5.3	2.6	1.7	2.5	1		781
3/3 <二>	糙米飯	酥炸雞腿	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	精進水果	5.7	2.3	1.7	2.5	1		787
3/4 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆滷蛋	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		5.0	2.4	1.1	2.5			670
3/5 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	◆豆豉魚丁	◆海帶雙絲	時令蔬菜	◆日式味噌湯	精進點心	5.2	2.5	1.5	2.5			702
3/6 <五>	紫米飯	麻油雞	蔬菜黑輪	時令蔬菜	豆薯龍骨湯	罐頭豆漿	5.4	2.3	1.6	2.5			703
3/9 <一>	小米飯	回鍋肉片	◆客家小炒	時令蔬菜	◆酸辣湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		785
3/10 <二>	糙米飯	三杯雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	精進水果	5.3	2.5	1.5	2.5	1		769
3/11 <三>	糙米飯	什錦肉絲粥	◆鮮肉包	時令蔬菜			5.0	2.4	1.8	2.5			688
3/12 <四>	糙米飯	鹽酥雞	◆關東煮	時令蔬菜	地瓜山粉圓甜湯	精進點心	5.8	2.2	1.5	2.5			721
3/13 <五>	紫米飯	照燒肉丁	風味高麗菜	時令蔬菜	◆金針蛋花湯	鮮奶	5.4	2.4	1.8	2.5		1	866
3/16 <一>	小米飯	香酥肉排	時蔬炒花菜	時令蔬菜	◆什錦味噌湯	水果	5.0	2.8	1.6	2.5	1		773
3/17 <二>	糙米飯	蒜頭鮮菇雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	精進水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		785
3/18 <三>	麵條	肉絲炒麵	◆香滷大溪豆乾	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.0	2.7	1.8	2.5			710
3/19 <四>	糙米飯	沙茶炒肉片	塔香杏鮑菇	時令蔬菜	◆玉米濃湯	精進水果	5.2	2.3	2.0	2.5	1		759
3/20 <五>	紫米飯	冬瓜燜雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	菇菇龍骨湯	精進水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1		761
3/23 <一>	小米飯	紅燒排骨	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	香薯龍骨湯	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1		760
3/24 <二>	糙米飯	◆糖醋魚丁	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆蔬菜味噌湯	精進水果	5.0	3.1	1.5	2.5	1		793
3/25 <三>	糙米飯	◆日式燒肉丼	◆酥炸雞翅	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	精進水果	5.1	2.9	1.9	2.5	1		795
3/26 <四>	糙米飯	泰式打拋豬	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草湯	精進點心	5.6	2.3	1.7	2.5			720
3/27 <五>	紫米飯	醬燒洋蔥雞	玉米肉末	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯	精進水果	5.3	2.6	1.5	2.5	1		776
3/30 <一>	小米飯	椒鹽鱈魚丁	肉絲白菜	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1		755
3/31 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	◆油腐味噌湯	精進水果	5.3	3.3	1.6	2.5	1		831

食譜設計：營養師陳婉慈

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※

◆本菜單含有蛋、奶、堅果、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用