

屏東縣滿州國民小學112年12月 學生午餐菜單

人數 288

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主穀類 糧類 (份)	豆类 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 堅果類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
	週一	白米飯						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週二	糙米飯						0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	60	15	0	0
	週三	白米飯						0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	113	0	0	12.5
	週四	五穀飯						0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	60	15	0	0
12/1	週五	海苔香鬆飯	豆豉燒豆腐	芙蓉炒蛋	時令蔬菜	當歸湯		5.0	2.0	1.8	2.5	0.0	0.6	730	91.3	30.62	24.9
12/4	週一	白米飯	滷雞腿	鮮燴扁蒲	時令蔬菜	洋芋蔬菜湯		6.2	2.3	1.7	2.5	0.0	0.0	762	101.5	30.2	24
12/5	週二	糙米飯	咖哩肉片	麻香鮮筍	時令蔬菜	冬瓜紅棗雞湯	時令水果	5.0	2.2	2.2	2.5	1.0	0.0	743	101	27.6	23.5
12/6	週三	麵條	客家板條	香雞排		牛蒡排骨湯		5.2	2.9	1.3	3.4	0.0	0.0	768	84.7	32.04	31.5
12/7	週四	紫米飯	壽喜燒肉片	蠔油寬粉	有機蔬菜	芹香結頭湯	時令水果	6.0	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	800	113.5	29.1	23.5
12/8	週五	海苔香鬆飯	蘑菇干丁	日式蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜綠豆湯		5.6	2.0	1.3	2.5	0.0	0.8	780	99.95	32.66	25.55
12/11	週一	白米飯	筍香魷魚	金瓜豆腐	時令蔬菜	三絲湯		5.3	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	762	101.8	29.07	24.65
12/12	週二	糙米飯	紅燒肉	白菜滷	時令蔬菜	紫菜湯	時令水果	5.3	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	752	103.1	27.72	23.5
12/13	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯	鹹酥雞		肉骨茶湯	履歷豆奶	5.4	3.2	1.5	2.5	0.0	0.0	768	88.5	34.7	28.5
12/14	週四	五穀飯	雙蘿燒雞	枸杞冬瓜	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	5.3	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	752	104.6	27.39	23.05
12/15	週五	海苔香鬆飯	蜜汁味噌干片	魚丸炒蛋	時令蔬菜	柴魚白玉湯		5.1	2.5	1.6	2.5	0.0	0.6	770	91.85	34.13	27.4
12/18	週一	白米飯	五味小卷	蒜香洋芋	時令蔬菜	白菜味噌湯		5.6	2.1	1.5	2.5	0.0	0.0	699	91.35	27.37	23
12/19	週二	糙米飯	香滷豬腳	茄汁豆腐	時令蔬菜	蔭冬瓜雞湯	時令水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	786	97.6	32.52	27.5
12/20	週三	白米飯	海鮮湯飯	滷雞翅				5.0	3.0	1.5	3.4	0.0	0.0	766	82.5	32.5	32
12/21	週四	紫米飯	麻油雞	蔥燒干丁	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	時令水果	5.0	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	769	98.75	30.65	26
12/22	週五	海苔香鬆飯	三杯豆包	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯圓	鮮奶	5.9	2.2	1.6	2.5	0.0	0.8	827	106.1	35.2	26.7
12/25	週一	白米飯	香酥雞腿	雙色花椰	時令蔬菜	南瓜濃湯		5.4	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	768	105	28.7	24
12/26	週二	糙米飯	日式大根燉肉	蝦香什錦	時令蔬菜	海芽高麗菜湯	時令水果	5.0	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	729	96.85	27.47	24
12/27	週三	麵條	炸醬拌麵	韓式炸雞		味噌蛋花湯		5.3	2.9	1.1	3.4	0.0	0.0	768	84.85	31.97	31.5
12/28	週四	五穀飯	花瓜雞	鮮蔬黑輪	有機蔬菜	好彩頭	時令水果	5.3	2.0	2.1	2.5	1.0	0.0	747	105.1	26.72	22.5
12/29	週五	海苔香鬆飯	醬炒干片	年年如意	時令蔬菜	海芽湯		5.4	2.0	1.7	2.5	0.0	0.6	751	96.65	30.94	24.65

本校一律採用國產豬、牛肉食材

精進補助 269