

屏東縣滿州國民小學113年1月 學生午餐菜單

人數 111

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主穀類 糧類 (份)	立魚蛋 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)	
1/1	週一	白米飯	元旦放假						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
1/2	週二	糙米飯	三杯魷魚	麻婆豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	5.0	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	762	97.45	30.39	26	
1/3	週三	白米飯	蔥油雞肉絲	蒜炒高麗菜		酸辣湯	履歷豆奶	5.0	3.4	1.0	2.5	0.0	0.0	743	80.05	34.81	29.5	
1/4	週四	五穀飯	打拋豬	枸杞冬瓜	時令蔬菜	海帶湯	時令水果	5.0	2.2	2.3	2.5	1.0	0.0	744	101.3	27.65	23.5	
1/5	週五	海苔香鬆飯	炸醬炒五丁	菜脯蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		5.0	1.9	2.0	2.5	0.0	0.6	727	92	30.13	24.45	
1/8	週一	白米飯	雞排塊	炒豆薯絲	時令蔬菜	白菜珍菇湯		6.2	2.2	1.2	2.5	0.0	0.0	741	99	28.93	23.45	
1/9	週二	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	時令蔬菜	海帶大骨湯	時令水果	5.0	3.1	1.6	2.5	1.0	0.0	796	98.15	33.33	28	
1/10	週三	麵條	蘑菇鐵板麵	香雞排		海帶芽豆芽湯		5.8	2.7	1.0	3.4	0.0	0.0	787	92	31.5	30.5	
1/11	週四	紫米飯	塔香烏魚丁	豆皮炒大白菜	時令蔬菜	紅棗冬瓜排骨湯	時令水果	5.0	2.9	2.1	2.5	1.0	0.0	794	100.7	32.44	27	
1/12	週五	海苔香鬆飯	沙茶豆包	和風蒸蛋	時令蔬菜	綠豆西米露	鮮奶	5.7	2.2	1.2	2.5	0.0	0.8	803	101.2	34.41	26.7	
1/15	週一	白米飯	香酥雞腿	鮮燴扁蒲	時令蔬菜	番茄蔬菜湯		5.1	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	774	101.3	30.36	25.5	
1/16	週二	糙米飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬豆干	時令蔬菜	菇菇湯	時令水果	5.1	3.3	1.5	2.5	1.0	0.0	814	98.95	34.79	29	
1/17	週三	白米飯	什錦炒飯	韓式炸雞		冬菜白菜湯		6.4	2.7	1.1	2.5	0.0	0.0	790	101.5	32.79	26	
1/18	週四	五穀飯	瓜仔肉	蠔油寬粉	時令蔬菜	香菇嫩雞湯	時令水果	6.0	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	817	113.9	30.58	24.5	
1/19	週五	海苔香鬆飯	蜜汁豆干丁	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紫菜湯		5.0	2.0	1.6	2.5	0.0	0.6	725	90.35	30.43	24.9	

本校一律採用國產豬、牛肉食材

精進補助 101