

屏東縣滿州國民小學113年4月 學生午餐菜單

| | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 主穀類 糧類 (份) | 豆魚蛋 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) |
|------|----|-------|---------|--------|------|-------|------|------------------|------------------|------------|-------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|
| 4/1 | 週一 | 白米飯 | 滷雞翅 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 好彩頭湯 | 履歷豆奶 | 5.0 | 3.1 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 725 | 81 | 32.9 | 28 |
| 4/2 | 週二 | 糙米飯 | 泰式打拋豬 | 白菜滷 | | | | | | | | | | | | | |
| 4/3 | 週三 | 白米飯 | 蔥油雞肉飯 | 風味綜合蔬菜 | | 玉米濃湯 | | 5.3 | 2.6 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 764 | 99.5 | 29.8 | 25.5 |
| 4/4 | 週四 | 五穀飯 | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 209 | 9.6 | 6.4 | 15.7 |
| 4/5 | 週五 | 海苔香鬆飯 | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 0.6 | 185 | 7.2 | 4.8 | 14.9 |
| 4/8 | 週一 | 白米飯 | 香滷雞腿 | 香蒜洋芋 | 時令蔬菜 | 玉米清湯 | | 5.7 | 2.2 | 1.1 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 745 | 91 | 27.9 | 28 |
| 4/9 | 週二 | 糙米飯 | 麻油鮮魚片 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 香菇燉雞湯 | 時令水果 | 6.0 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 831 | 113.7 | 31.94 | 25.5 |
| 4/10 | 週三 | 麵條 | 日式炒麵 | 滷雞翅 | | 肉骨茶湯 | | 5.2 | 3.0 | 1.2 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 773 | 84.15 | 32.63 | 32 |
| 4/11 | 週四 | 紫米飯 | 香滷豬腳 | 枸杞冬瓜 | 有機蔬菜 | 海帶湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 759 | 101.3 | 29.05 | 24.5 |
| 4/12 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 茶香豆干 | 番茄炒蛋 | 時令蔬菜 | 綠豆薏仁湯 | | 6.2 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 824 | 108.9 | 34.05 | 25.7 |
| 4/15 | 週一 | 白米飯 | 滷雞排塊 | 客家小炒 | 時令蔬菜 | 大頭菜湯 | | 5.0 | 3.2 | 1.3 | 3.4 | 1.0 | 0.0 | 837 | 96.7 | 33.74 | 33 |
| 4/16 | 週二 | 糙米飯 | 蔥爆豬柳 | 清炒鮮瓜 | 時令蔬菜 | 關東煮湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 745 | 101.5 | 27.7 | 23.5 |
| 4/17 | 週三 | 白米飯 | 什錦炒飯 | 香雞排 | | 薑絲冬瓜湯 | | 6.0 | 2.9 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 775 | 95.05 | 33.31 | 27 |
| 4/18 | 週四 | 五穀飯 | 甜酸炒魷魚 | 三杯杏鮑菇 | 有機蔬菜 | 味噌蔬菜湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 735 | 99.4 | 27.28 | 23.5 |
| 4/19 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 紅燒豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 菇菇湯 | | 5.3 | 1.9 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.6 | 734 | 93.95 | 30.15 | 24.4 |
| 4/22 | 週一 | 白米飯 | 海苔炸雞 | 醬燒油腐 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | | 5.0 | 3.2 | 1.4 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 777 | 81.75 | 33.75 | 33 |
| 4/23 | 週二 | 糙米飯 | 家鄉肉燥 | 洋蔥炒甜不辣 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 | 5.5 | 2.1 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 748 | 104 | 27 | 23 |
| 4/24 | 週三 | 麵條 | 海鮮炒板條 | 麥克雞塊 | | 胡瓜鮮菇湯 | | 6.2 | 2.1 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 729 | 98 | 28.1 | 23 |
| 4/25 | 週四 | 紫米飯 | 三杯雞 | 蠔油寬粉 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時令水果 | 6.0 | 2.5 | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 810 | 111 | 30.7 | 25 |
| 4/26 | 週五 | 海苔香鬆飯 | 炸醬炒五丁 | 和風蒸蛋 | 時令蔬菜 | 紅豆西米露 | 鮮奶 | 5.7 | 1.9 | 1.1 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 776 | 100.4 | 32.15 | 25.2 |
| 4/29 | 週一 | 白米飯 | 鹽酥雞 | 鮮蔬豆干 | 時令蔬菜 | 養生絲瓜湯 | | 5.0 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 770 | 97.5 | 31.1 | 26.5 |
| 4/30 | 週二 | 糙米飯 | 味噌肉片炒彩椒 | 鮮燴大瓜 | 時令蔬菜 | 排骨竹筍湯 | 時令水果 | 5.0 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 758 | 101 | 29 | 24.5 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 60 | 15 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 72 | 7.2 | 4.8 | 2.4 |

本校一律採用國產豬、牛肉食材