

屏東縣滿州國民小學113年5月 學生午餐菜單

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (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	0.0	0.0	0	0	0	0
5/1	週三	白米飯	什錦炒飯	滷雞排塊		好彩頭湯	履歷豆奶	5.4	3.4	1.0	2.5	0.0	0.0	769	85.75	35.55	29.5
5/2	週四	五穀飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜湯	時令水果	6.0	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	798	111.6	29.41	24
5/3	週五	海苔香鬆飯	沙茶凍豆腐	番茄炒蛋	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	5.0	1.9	1.9	2.5	0.0	0.6	725	91.8	30.02	24.4
5/6	週一	白米飯	香滷雞腿	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜鮮菇湯		5.0	3.2	1.5	3.4	0.0	0.0	781	82.55	33.91	33
5/7	週二	糙米飯	麻油鮮魚片	燒南瓜	時令蔬菜	味噌海芽湯	時令水果	5.9	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	827	111.4	32.21	25.95
5/8	週三	麵條	蔬菜炒麵	滷雞翅		肉骨茶湯		5.2	2.5	1.3	3.4	1.0	0.0	800	99.5	29.48	29.7
5/9	週四	紫米飯	泰式打拋豬	枸杞冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔海帶湯	時令水果	5.0	2.2	2.4	2.5	1.0	0.0	748	102	27.8	23.5
5/10	週五	海苔香鬆飯	壽喜燒豆包	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	綠豆薏仁西米露		5.9	2.4	1.6	2.5	0.0	0.8	841	105.9	36.56	27.7
5/13	週一	白米飯	海苔炸雞	豆皮炒大白菜	時令蔬菜	羅宋湯		5.0	2.5	1.8	3.4	0.0	0.0	735	84	29.23	29.45
5/14	週二	糙米飯	家鄉肉燥	豆瓣竹筍	時令蔬菜	枸杞雞湯	時令水果	5.1	2.3	1.9	2.5	1.0	0.0	749	101	28.19	24
5/15	週三	白米飯	什錦湯飯	滷雞排塊				5.7	2.8	1.1	2.5	0.0	0.0	750	91.2	32.14	26.5
5/16	週四	五穀飯	三杯魷魚	鮮燴大瓜	有機蔬菜	玉米清湯	時令水果	5.1	2.2	2.1	2.5	1.0	0.0	748	102.2	27.72	23.5
5/17	週五	海苔香鬆飯	醬炒豆干	和風蒸蛋	時令蔬菜	什錦蔬菜湯		5.1	2.1	1.4	2.5	0.0	0.6	733	90.5	31.06	25.4
5/20	週一	白米飯	香雞排	麻婆豆腐	時令蔬菜	香菇燉雞湯		5.0	3.0	1.2	3.4	0.0	0.0	759	81.15	32.23	32
5/21	週二	糙米飯	竹筍燜雞	海山醬黑輪	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	5.5	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	744	103.2	26.84	23
5/22	週三	麵條	金瓜米粉	麥克雞塊		蘿蔔排骨湯		6.6	2.1	1.0	2.5	0.0	0.0	756	103.8	28.85	23
5/23	週四	紫米飯	香滷豬腳	絲瓜粉絲	有機蔬菜	大頭菜雞湯	時令水果	5.2	2.4	2.2	2.5	1.0	0.0	770	104	29.26	24.4
5/24	週五	海苔香鬆飯	炸醬炒五丁	三色炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	鮮奶	6.1	2.0	1.0	2.5	0.0	0.8	808	106.1	33.38	25.55
5/27	週一	白米飯	鹽酥雞	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	海帶湯		5.0	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	746	97.1	28.92	25
5/28	週二	糙米飯	瓜仔肉	洋蔥炒甜不辣	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	5.5	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	760	105.1	27.91	23.5
5/29	週三	白米飯	蔥油雞肉飯	蒜香高麗菜		排骨竹筍湯		5.0	2.4	1.1	3.4	0.0	0.0	711	80.5	27.9	29
5/30	週四	五穀飯	沙茶炒肉片	清炒鮮瓜	有機蔬菜	菇菇湯	時令水果	5.1	2.1	2.2	2.5	1.0	0.0	743	102.7	27.14	23
5/31	週五	海苔香鬆飯	紅燒豆腐	金瓜炒蛋	時令蔬菜	味噌蔬菜湯		5.4	1.9	1.4	2.5	0.0	0.6	740	95.2	30.3	24.4

本校一律採用國產豬、牛肉食材