

屏東縣滿州國民小學113年6月 學生午餐菜單

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食類 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)
6/3	週一	白米飯	香滷雞腿	麻婆豆腐	時令蔬菜	玉米清湯		5.1	3.0	1.1	3.4	0.0	0.0	761	81.7	32.26	32
6/4	週二	糙米飯	家鄉肉燥	清炒鮮瓜	時令蔬菜	薑絲海芽湯	時令水果	5.0	2.1	2.1	2.5	1.0	0.0	732	100.5	26.79	23
6/5	週三	麵條	日式炒麵	滷雞排塊		蘿蔔排骨湯	履歷豆奶	5.2	3.8	1.1	2.5	0.0	0.0	788	83.25	38.05	31.5
6/6	週四	五穀飯	筍香魷魚	香蒜洋芋	有機蔬菜	香菇燉雞湯	時令水果	5.6	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	754	107	26.79	22.5
6/7	週五	海苔香鬆飯	照燒豆包	金瓜炒蛋	時令蔬菜	養生絲瓜湯		5.5	2.4	1.5	2.5	0.0	0.6	788	97.4	34.14	26.9
6/10	週一	白米飯						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
6/11	週二	糙米飯	蔥爆豬柳	醬燒杏鮑菇	時令蔬菜	紫菜湯	時令水果	5.0	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	751	98.15	29.13	25
6/12	週三	白米飯	什錦飯湯	鹽酥雞				5.7	2.6	1.0	2.5	0.0	0.0	733	90.7	30.64	25.5
6/13	週四	紫米飯	三杯魚丁	白菜滷	有機蔬菜	柴魚海帶湯	時令水果	5.0	2.3	2.4	2.5	1.0	0.0	754	101.8	28.45	24
6/14	週五	海苔香鬆飯	炸醬干丁	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紫米西米露		5.6	2.1	1.4	2.5	0.0	0.8	793	100.7	33.71	26.2
6/17	週一	白米飯	海苔炸雞	絲瓜寬粉	時令蔬菜	肉骨茶湯		5.2	2.1	2.0	3.4	0.0	0.0	724	88	27.03	27.45
6/18	週二	糙米飯	沙茶炒肉片	燒南瓜	時令蔬菜	胡瓜鮮菇湯	時令水果	5.9	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	796	112.6	29.02	23.5
6/19	週三	麵條	什錦炒麵	麥克雞塊		枸杞雞湯		5.2	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	716	98.9	25.58	22.5
6/20	週四	五穀飯	蜜汁燒肉	洋蔥炒甜不辣	有機蔬菜	排骨竹筍湯	時令水果	5.5	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	762	105.3	27.96	23.5
6/21	週五	海苔香鬆飯	三杯豆干	和風蒸蛋	時令蔬菜	玉米牛蒡湯		5.1	2.0	1.2	2.5	0.0	0.6	720	89.45	30.15	24.9
6/24	週一	白米飯	香雞排	豆皮炒大白菜	時令蔬菜	香菇肉絲羹湯		5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	754	98.7	29.24	25
6/25	週二	糙米飯	瓜仔肉	茄汁洋蔥黑輪	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	5.5	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	766	104.6	28.52	24
6/26	週三	白米飯	蔥油雞肉飯	蒜香高麗菜		大頭菜排骨湯		6.0	2.1	1.1	2.5	0.0	0.0	719	95.7	27.84	23
6/27	週四	紫米飯	香滷豬腳	鮮燴大瓜	有機蔬菜	白玉雞湯	時令水果	5.0	2.8	2.1	2.5	1.0	0.0	785	100.5	31.7	26.5
6/28	週五	海苔香鬆飯	紅燒豆腐	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	鮮奶	5.6	2.0	1.4	2.5	0.0	0.8	782	100.4	32.74	25.55
	週一							0.0	0.0	0.0	2.5	1.0	0.0	173	15	0	12.5
	週二							0.0	0.0	0.0	2.5	1.0	0.0	173	15	0	12.5
	週三							0.0	0.0	0.0	3.4	0.0	0.0	153	0	0	17
	週四							0.0	0.0	0.0	2.5	1.0	0.0	173	15	0	12.5
	週五							0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.6	185	7.2	4.8	14.9

本校一律採用國產豬、牛肉食材