

屏東縣恆春國民中學113年9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)
9/30	週一	白米飯	鹽酥雞	香菇豆腐	時令蔬菜	大頭菜排骨湯		5.6	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	817	104.4	33.32	27.5
	週二							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週三							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週四							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	72	7.2	4.8	2.4
8/30	週五	白米飯	炸醬肉末	翠炒銀芽	時令蔬菜	薑絲海帶芽		5.9	2.5	1.5	3.4	0.0	0.0	791	96	30.8	29.5
9/2	週一	白米飯	蠔油肉絲	蘿蔔麵輪	時令蔬菜	紫菜湯		5.5	2.6	1.8	3.5	0.0	0.0	782	91.3	30.96	30.5
9/3	週二	糙米飯	醬燒肉片	豆瓣寬粉	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	7.0	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	893	127.5	33.49	25.35
9/4	週三	白米飯	蔥油雞肉飯	蒜香高麗菜		香菇肉絲羹湯		5.5	2.6	1.0	2.5	1.0	0.0	775	102.5	29.92	25.3
9/5	週四	紫米飯	家鄉肉燥	回鍋干片	有機蔬菜	枸杞雞湯	時令水果	5.6	3.2	1.6	2.5	1.0	0.0	844	106.8	35.16	28.5
9/6	週五	白米飯	照燒雞	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	綠豆西米露湯		6.0	2.6	1.6	2.5	0.0	0.8	862	107.6	38.06	28.6
9/9	週一	白米飯	滷雞腿	麻破豆腐	時令蔬菜	海帶湯		5.5	2.9	1.1	3.4	0.0	0.0	783	88.05	32.41	31.5
9/10	週二	糙米飯	蔥爆豬柳	沙茶滷米血	時令蔬菜	好彩頭湯	時令水果	6.1	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	841	114.3	32.66	26
9/11	週三	白米飯	什錦湯飯	滷雞翅				5.5	2.5	1.2	2.5	1.0	0.0	776	103.7	29.74	25
9/12	週四	五穀飯	三杯魚丁	洋蔥炒甜不辣	有機蔬菜	香菇燉雞湯	時令水果	5.8	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	809	110.6	30.81	25
9/13	週五	白米飯	壽喜燒肉片	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯		5.9	3.1	1.3	2.5	0.0	0.6	862	102.2	39.59	30.4
9/16	週一	白米飯	滷雞丁	茄汁黑輪	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		6.8	2.5	1.5	2.5	0.0	0.0	814	109.5	32.6	25
9/17	週二	糙米飯	中秋節						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
9/18	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯	麥克雞塊		肉骨茶湯		5.9	2.5	1.0	3.4	0.0	0.0	779	93.5	30.3	29.5
9/19	週四	紫米飯	香滷豬腳	香蒜洋芋	有機蔬菜	冬瓜海帶排骨湯	時令水果	6.2	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	853	116.8	33.05	26
9/20	週五	白米飯	紅燒雞	豆薯炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	鮮奶	6.4	2.6	1.3	2.5	0.0	0.8	882	111.9	38.52	28.6
9/23	週一	白米飯	香雞排	干丁肉末	時令蔬菜	蔬菜湯		5.6	3.0	1.3	3.5	0.0	0.0	808	90.65	33.53	32.5
9/24	週二	糙米飯	銀蘿肉丁	鮮蔬竹筍	時令蔬菜	胡瓜鮮菇湯	時令水果	5.5	2.6	2.4	2.5	1.0	0.0	811	109.6	31.41	25.35
9/25	週三	麵條	什錦炒麵	滷雞腿		味噌豆腐湯	履歷豆奶	5.3	3.8	1.2	2.5	0.0	0.0	799	85.55	38.41	31.5
9/26	週四	五穀飯	三杯雞	枸杞冬瓜	有機蔬菜	玉米清湯	時令水果	5.6	2.4	2.4	2.5	1.0	0.0	801	111	30.05	24.25
9/27	週五	白米飯	京醬豬柳	和風蒸蛋	時令蔬菜	馬鈴薯湯		5.8	2.9	1.4	2.5	0.0	0.6	842	101	38.05	29.4

本校一律採用國產豬、牛肉食材