

屏東縣長樂國民小學109年10月 學生午餐菜單

人數 100

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食類 (份)	豆魚肉 蛋(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類 (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
	週三	白米飯						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
10/1	週四							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
10/2	週五							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
10/5	週一	白米飯	燒烤雞翅	白菜滷	季節青菜	黃瓜大骨湯		5.0	2.1	1.8	2.0	0.0	0.0	640	83.75	26.31	20.4
10/6	週二	糙米飯	回鍋肉片	南瓜肉末	季節青菜	海帶雞湯		5.8	2.1	1.6	2.0	0.0	0.0	696	95.3	28.08	20.6
10/7	週三	麵條	紅燒豬肉湯麵		季節青菜			5.5	2.1	1.5	2.0	0.0	0.0	666	90	26.85	20.25
10/8	週四	紫米飯	地瓜燉肉	客家小炒	有機蔬菜	番茄雞湯	水果	5.9	2.8	1.5	2.0	1.0	0.0	806	110.8	32.57	23.8
10/9	週五							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
10/12	週一	白米飯	柳葉魚	蔬菜冬粉	季節青菜	海芽金針湯		5.5	2.1	1.5	3.0	0.0	0.0	717	90.6	27.22	25.45
10/13	週二	糙米飯	銀蘿肉丁	冬瓜魯	季節青菜	紫菜蛋花湯		5.0	2.1	2.2	2.0	0.0	0.0	653	86.05	26.91	20.5
10/14	週三	白米飯	咖哩燴飯		季節青菜	味噌豆腐湯		5.5	2.1	1.5	2.0	0.0	0.0	667	89.75	26.94	20.35
10/15	週四	五穀飯	當歸雞	塔香鮑菇米血糕	有機蔬菜	海帶排骨湯	水果	6.7	2.0	1.6	2.0	1.0	0.0	808	123.4	28.97	20
10/16	週五	白米飯	醬燒麵腸	洋蔥木須炒蛋	季節青菜	黑糖地瓜湯		5.5	2.3	1.7	2.0	0.0	0.0	686	90	28.72	21.55
10/19	週一	白米飯	蘿蔔燒雞	銀芽肉絲	季節青菜	甜薯大骨湯		5.2	2.1	1.8	2.0	0.0	0.0	655	87	26.76	20.4
10/20	週二	糙米飯	蠔油肉絲	玉米三色	季節青菜	冬菜粉絲湯		5.9	2.1	1.4	2.0	0.0	0.0	694	94.5	28.03	20.7
10/21	週三	麵條	什錦炒烏龍		季節青菜	海芽豆腐湯		5.5	2.1	1.4	2.0	0.0	0.0	667	89.5	27.03	20.45
10/22	週四	紫米飯	泰式打拋豬	黃瓜魚丸	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	5.0	2.2	2.4	2.0	1.0	0.0	722	101.8	27.54	20.85
10/23	週五	白米飯	紅燒洋芋豆腐	日式蒸蛋	季節青菜	冬瓜綠豆湯		5.9	2.1	1.1	2.0	0.0	0.0	688	94.45	27.45	20.35
10/26	週一	白米飯	香雞排	毛豆肉末	季節青菜	冬瓜大骨湯		5.0	2.6	1.4	3.0	0.0	0.0	715	81.75	29.62	28.05
10/27	週二	糙米飯	洋芋肉燥	白菜炒豆包	季節青菜	肉骨茶湯		5.6	2.4	1.7	2.0	0.0	0.0	700	91.75	29.46	21.9
10/28	週三	白米飯	海鮮什錦湯飯		季節青菜			5.0	2.1	1.7	2.0	0.0	0.0	636	83.45	26.04	20.25
10/29	週四	五穀飯	壽喜燒肉片	絲瓜冬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5.3	2.0	2.5	2.0	1.0	0.0	736	107.5	27.23	20.05
10/30	週五	白米飯	沙茶豆干	番茄炒蛋	季節青菜	紅豆西谷米		5.8	2.1	1.6	2.0	0.0	0.0	697	95	28.18	20.7