

屏東縣長樂國民小學 110 年 1 月學生午餐菜單

日期		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(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
1/4	週一	白米飯	香滷豬排	泰式寬冬粉	季節青菜	四神湯	✓	6.3	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	809	115.9	31.28	22.4
1/5	週二	糙米飯	蘿蔔肉丁	銀芽肉絲	季節青菜	青菜豆腐湯		5.0	2.2	2.0	2.0	0.0	0.0	657	85	27.54	21.1
1/6	週三	麵條	味噌湯麵		季節青菜		✓	5.5	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0	718	103.75	26.44	20.1
1/7	週四	五穀飯	蘑菇肉片	咖哩魚丸	有機蔬菜	冬菜粉絲湯		5.5	2.1	1.8	2.0	0.0	0.0	677	91.55	27.42	20.45
1/8	週五	白米飯	南瓜豆腐煲	四季豆炒蛋	季節青菜	冬瓜綠豆湯	✓	6.2	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	765	113.65	27.85	20.2
1/11	週一	白米飯	鹹酥雞	玉米肉末	季節青菜	白菜大骨湯	✓	5.6	2.5	1.4	3.0	1.0	0.0	809	106.6	29.83	27.25
1/12	週二	糙米飯	糖醋排骨	什錦花椰菜	季節青菜	珍菇雞湯		5.0	2.0	2.2	2.0	0.0	0.0	645	86	26.2	20
1/13	週三	白米飯	咖哩豬肉燴飯		季節青菜	海帶排骨湯	✓	5.5	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	734	104.25	27.75	21
1/14	週四	紫米飯	麻油雞	客家小炒	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯		5.0	2.8	1.8	2.0	0.0	0.0	691	83.75	31.07	23.8
1/15	週五	白米飯	紅燒豆包	日式蒸蛋	季節青菜	黑糖地瓜湯	✓	5.5	2.5	1.3	2.0	1.0	0.0	755	104.35	29.69	22.4
1/18	週一	白米飯	蒸魚片	韓式炒年糕	季節青菜	紫菜蛋花湯	✓	6.0	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	804	111.8	31.98	23.3
1/19	週二	糙米飯	地瓜燉肉	什錦冬瓜	季節青菜	牛蒡雞湯		6.0	2.0	2.1	2.0	0.0	0.0	709	99.5	28.09	20.1
1/20	週三	白米飯	什錦湯飯		季節青菜		✓	5.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0	694	98.45	25.83	20.1

本校一律採用國產豬肉食材