

屏東縣車城國民小學110年10月 學生午餐菜單

人數 320

	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
	週二	糙米飯											0.0	0	0	0	0
	週三	白米飯										0.0	0.0	0	0	0	0
	週四	五穀飯											0.0	0	0	0	0
10/1	週五	白米飯	沙茶豆干	日式蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	2.2	1.9	2.5	0.0	0.0	672	84.4	27	23.3
10/4	週一	白米飯	炸雞排	豆芽雞絲	時令蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	5.5	2.1	2.0	3.5	1.0	0.0	810	107.7	27.64	27.95
10/5	週二	糙米飯	四季豆炒雞肉丁	炒蘆筍玉蜀黍肉絲	時令蔬菜	海帶大骨湯		5.2	2.2	1.4	2.5	0.0	0.0	680	85.65	27.3	23.5
10/6	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯	香脆薯條		鮮菇湯	時令水果	7.1	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	852	126.4	29.92	23
10/7	週四	紫米飯	醃黑豬肉鹹豬肉	培根蒜末四季豆	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		5.7	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	720	92.6	28.96	24
10/8	週五	白米飯	杏鮑菇麻婆豆腐	香菇炒韭菜	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	686	90.8	26.41	22.3
10/11	週一	白米飯										0.0	0.0	0	0	0	0
10/12	週二	糙米飯	韭菜炒香腸	田園豆干	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.2	2.3	1.8	2.5	0.0	0.0	689	86.65	27.97	23.8
10/13	週三	白米飯	沙茶杏鮑菇燴飯	香脆雞塊		蘿蔔大骨湯	時令水果	7.3	2.2	1.0	3.5	1.0	0.0	916	129.65	30.74	28.3
10/14	週四	五穀飯	高麗菜肉絲	炒手	有機蔬菜	肉羹湯		5.2	2.2	2.5	2.5	0.0	0.0	704	90.25	28.32	23.55
10/15	週五	白米飯	滷豆腐	日式蒸蛋	時令蔬菜	黑糖綠豆湯		5.6	2.0	1.4	2.5	0.0	0.0	688	91.35	26.35	22.3
10/18	週一	白米飯	鹽麩雞柳	蘑菇花椰菜	時令蔬菜	青木瓜雞湯	時令水果	5.9	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	793	112.3	28.83	23.4
10/19	週二	糙米飯	黑胡椒肉絲	泡菜年糕	時令蔬菜	番茄海鮮湯		5.0	2.3	2.1	2.5	0.0	0.0	686	85.45	28.05	23.9
10/20	週三	白米飯	起司紅醬菇燴飯	酥炸雞丁	乳品-牛奶麥片	南瓜濃湯	時令水果	7.0	2.0	1.0	2.5	1.0	0.0	836	124.65	28.95	22.5
10/21	週四	紫米飯	蘑菇醬炒豬	沙茶韭菜炒肉絲	有機蔬菜	當歸湯		5.6	2.2	1.4	2.5	0.0	0.0	701	90	27.99	23.6
10/22	週五	白米飯	三色蛋	蠔油豆包	時令蔬菜	海芽味噌湯		5.4	2.2	1.3	2.5	0.0	0.0	685	87.2	27.32	23.4
10/25	週一	白米飯	古早味肉燥	豆豉嫩豆腐	時令蔬菜	竹筍大骨湯	時令水果	5.5	2.1	1.6	3.5	1.0	0.0	799	106	27.02	27.75
10/26	週二	糙米飯	花生醬燻雞	番茄打拋豬	時令蔬菜	虱目魚蛤蜊湯		5.0	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	696	85.1	29.1	24.7
10/27	週三	義大利麵	南瓜雞肉義大利麵	胡麻菠菜		玉米排骨湯	時令水果	7.0	2.0	1.1	2.5	1.0	0.0	840	125.45	29.09	22.5
10/28	週四	五穀飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜貢丸湯		5.3	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	713	89.25	29.45	24.55
10/29	週五	白米飯	蠔油豆包	雨來菇炒蛋	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		5.9	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	747	96.6	30.3	24.55

本校一律採用國產豬肉食材