

高雄市大寮區後庄國小 114 年 11 月 份 午 餐 食 譜

校長： 李宗緯

供餐人數： 591人

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
11/03	一	小米飯	沙茶鯛魚丁	玉米肉絲		三色彩椒	百菇雞湯	橘子	738
11/04	二	十穀飯	筍乾燒肉	魚板蒸蛋		有機小白菜	杏鮑筍片湯	光泉鮮奶	728
11/05	三	火腿蛋炒飯				韭菜豆芽	四神湯	三和滋生豆奶	680
11/06	四	白飯	素食滷味	鐵板豆腐(蔬食日)		有機小松菜	紫菜蛋花湯	時令水果	662
11/07	五	糙米飯	黃金咖哩雞	塔香蛋		西洋芹燴鮮菇	檸檬山粉圓		789
11/10	一	小米飯	鵪鶉肉燥	炒海帶絲		木耳炒高麗	排骨酥湯	時令水果	700
11/11	二	十穀飯	糖醋魚丁	毛豆蝦仁		有機空心菜	蘿蔔黑輪湯	養樂多鮮奶	728
11/12	三	沙茶豬肉燴飯					酸菜雞湯		256
11/13	四	白飯	燴素三鮮(1)	塔香海草		有機青江菜	養生百菇鍋	時令水果	597
11/14	五	糙米飯	金沙雞丁	腐皮白菜		三色彩椒	波霸奶茶		755
11/17	一	小米飯	沙茶豬肉片	三絲炒蛋		蒜味皇宮菜	珍珠魚丸湯	時令水果	780
11/18	二	十穀飯	義式香雞	醬燒甜不辣		有機青油菜	百菇雞湯	鮮奶優酪乳	850
11/19	三	鍋燒烏龍麵				肉臊地瓜葉		烤地瓜	452
11/20	四	白飯	洋芋咖哩	四色豆		有機菠菜	蔬食酸辣湯	時令水果	652
11/21	五	糙米飯	蔥爆豬肉	塔香海草		豆包絲大白菜	檸檬愛玉冰		616
11/24	一	小米飯	香酥得利魚排	玉米筍炒肉絲		芹香高麗菜	紫菜蛋花湯	時令水果	653
11/25	二	十穀飯	鐵路排骨	雙豆燴花枝		有機廣島菜	金針筍絲湯	光泉鮮奶	780
11/26	三	燻雞炒麵				蒜香A菜	山藥排骨湯		672
11/27	四	白飯	三杯杏鮑菇	玉米炒蛋		有機小白菜	鮮菇湯	時令水果	628
11/28	五	糙米飯	宮保雞丁	培根高麗菜		青江燴菇	綠豆仙草蜜		680

1. 本校午餐供應國產豬肉。