

高雄市大寮區後庄國小  
114 年 06 月 份 午 餐 食 譜

校長： 李宗緯

供餐人數： 1213人

供餐日數： 21日

| 日期    | 星期 | 主食     | 主菜       | 副菜一       | 副菜二  | 蔬菜    | 湯品      | 附餐       | 熱量   |
|-------|----|--------|----------|-----------|------|-------|---------|----------|------|
| 06/02 | 一  | 糙米飯*   | 三杯雞      | 油豆腐肉燥     |      | 包絲白菜  | 三菇湯     | 時令水果     | 812  |
| 06/03 | 二  | 小米飯    | 冰糖雞腿     | 三色蒸蛋*     |      | 有機廣島菜 | 南瓜馬鈴薯湯  | 三和滋生豆奶   | 880  |
| 06/04 | 三  | 義大利肉醬麵 |          |           |      | 枸杞青江菜 | 玉米濃湯    | 魷魚丸      | 634  |
| 06/05 | 四  | 地瓜飯    | 沙茶鯛魚丁*   | 三絲炒蛋      |      | 肉燥菠菜  | 四神湯     | 時令水果     | 728  |
| 06/06 | 五  | 小米飯    | 五香滷肉     | 西芹鮮菇      |      | 有機青江菜 | 綠豆仙草蜜   |          | 787  |
| 06/09 | 一  | 燕麥飯    | 彩椒蜜汁雞    | 三色粉絲      |      | 沙茶油菜  | 玉米排骨湯   | 時令水果     | 786  |
| 06/10 | 二  | 小米飯    | 瓜仔肉燥     | 塔香海蜇      |      | 有機小松菜 | 芥菜雞湯    | 統一鮮奶     | 876  |
| 06/11 | 三  | 鍋燒意麵   | 白煮蛋*     |           |      |       |         | 桂冠煎餃(2粒) | 523  |
| 06/12 | 四  | 海苔飯    | 滷豬排      | 芙蓉絲瓜      |      | 有機空心菜 | 冬瓜薏仁排骨湯 | 時令水果     | 729  |
| 06/13 | 五  | 地瓜飯    | 梅干扣肉     | 玉米火腿      |      | 有機廣島菜 | 波霸奶茶*   |          | 922  |
| 06/16 | 一  | 小米飯    | 香酥得利魚排*  | 什錦滷味      | 玉筍花椰 |       | 海帶芽味噌湯  | 時令水果     | 793  |
| 06/17 | 二  | 燕麥飯    | 日式照燒豬    | 炒三色       |      | 有機小松菜 | 紫菜蛋花湯   | 光泉玉米燉奶   | 1035 |
| 06/18 | 三  | 海鮮烏龍麵* |          | 烤地瓜(35公克) |      |       |         | 珍珠丸      | 638  |
| 06/19 | 四  | 南瓜飯    | 法式香榭雞    | 玉米炒蛋*     |      | 肉臊地瓜葉 | 餛飩湯     | 時令水果     | 712  |
| 06/20 | 五  | 南瓜飯    | 咕咾排骨     | 冬瓜魚丸      |      | 有機青江菜 | 紅豆芋圓湯   |          | 841  |
| 06/23 | 一  | 小米飯    | 炸旗魚丁*    | 花生豆干      |      | 猴菇高麗  | 莧菜肉絲湯   | 時令水果     | 822  |
| 06/24 | 二  | 地瓜飯    | 沙茶雞丁     | 客家小炒      |      | 有機青江菜 | 豆薯蛋花湯   | 養樂多優酪乳   | 851  |
| 06/25 | 三  | 海鮮瘦肉粥* |          |           |      | 有機青油菜 |         | 奇美小肉包    | 424  |
| 06/26 | 四  | 糙米飯*   | 京醬肉片     | 三鮮蔬       |      | 芹香高麗菜 | 關東煮湯    | 時令水果     | 768  |
| 06/27 | 五  | 小米飯    | 腰果雞丁     | 玉筍花椰      |      | 有機小松菜 | 紅豆西米露   |          | 837  |
| 06/30 | 一  | 地瓜飯    | 烤麥克雞塊(4) | 金黃薯條      |      | 枸杞青江菜 | 玉米濃湯    | 時令水果     | 854  |

1. 本校午餐供應國產豬肉、國產蛋。

2. \*代表過敏原:魚、花生、蛋、麩質、甲殼類、牛奶