

高雄市大寮區後庄國小
115年01月份午餐食譜

校長： 李宗緯

供餐人數： 579人

供餐日數： 16日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
01/02	五	糙米飯	瓜仔肉燥	塔香海草		鐵板豆芽	綠豆仙草蜜	三和滋生豆奶	840
01/05	一	十穀飯	炸旗魚丁	韭菜花炒蛋		蒜香青江菜	排骨酥湯	時令水果	675
01/06	二	小米飯	胡麻豬肉片	紅燒油豆腐		有機廣島菜	珍珠魚丸湯	光泉鮮奶	896
01/07	三	沙茶豬肉燴飯		黑糖銀絲捲					370
01/08	四	白飯	燴素三鮮(1)	螞蟻上樹(蔬食日)		有機小松菜	柴香蘿蔔湯	時令水果	637
01/09	五	糙米飯	黃金咖哩雞	三色毛豆		雙色花椰	雙色芋圓湯		804
01/12	一	十穀飯	沙茶鯛魚丁	三絲炒蛋		油菜金菇	酸菜雞湯	時令水果	679
01/13	二	小米飯	海帶結燒肉	海帶干絲		有機菠菜	味噌湯	光泉鮮奶	882
01/14	三	醉醬麵					蔬菜香菇湯		633
1月15日	四	白飯	素食滷味	三杯杏鮑菇(蔬食)		有機高麗菜	紫菜蛋花湯	時令水果	573
01/16	五	糙米飯	鹹酥雞	玉米絞肉		腐乳空心菜	波霸奶茶		874
01/19	一	十穀飯	香酥旗魚塊	塔香蛋		韭菜豆芽	蘿蔔排骨湯	時令水果	669
01/20	二	小米飯	蔥爆豬肉	蒜香四季豆		有機青油菜	玉米香菇湯	養樂多鮮奶	629
01/21	三	紅燒豬肉湯麵		巧克力小饅頭					593
01/22	四	白飯	麵輪油腐(蔬食日)	家常豆腐(蔬食日)		有機青江菜	蔬食酸辣湯	時令水果	690
01/23	五	糙米飯	節瓜雞丁	毛豆乾丁		猴菇高麗	芋頭西米露		639

1. 本校午餐供應國產豬肉。