

高雄市大寮區後庄國小
114年09月份午餐食譜

校長：李宗緯

供餐人數：591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
09/01	一	小米飯	冰糖雞腿	三色蒸蛋		包絲白菜	冬瓜排骨湯	時令水果	701
09/02	二	糙米飯	沙茶鯛魚丁	芙蓉絲瓜		有機小松菜	四神湯	三和滋生豆奶	852
09/03	三	糙米飯	洋芋咖哩			有機菠菜	餛飩湯		620
09/04	四	地瓜飯	瓜仔肉燥	三絲炒蛋		蒜炒大陸妹	玉米排骨湯		724
09/05	五	小米飯	油蔥雞	花生豆干		有機青油菜	麥香珍珠		844
09/08	一	糙米飯	炸旗魚丁	三色粉絲		炒白菜	南瓜馬鈴薯湯	時令水果	753
09/09	二	小米飯	五香滷肉	玉米絞肉		有機青江菜	海帶芽味噌湯	光泉原味奶酪	869
09/10	三	鍋燒烏龍麵				雙色花椰		烤地瓜	447
09/11	四	海苔飯	三杯雞	木須炒蛋		沙茶油菜	番茄蛋花湯	時令水果	887
09/12	五	地瓜飯	沙茶豬肉片	冬瓜魚丸		有機小白菜	檸檬愛玉冰		864
09/15	一	糙米飯	京醬肉片	冬瓜魚丸		蒜香莧菜	酸菜肉絲湯	時令水果	822
09/16	二	地瓜飯	黃金咖哩雞	毛豆蝦仁		有機空心菜	燕菁排骨湯	光泉鮮奶	875
09/17	三	義大利肉醬麵					玉米濃湯	奶油餐包	688
09/18	四	小米飯	日式照燒豬	培根花椰		蒜香地瓜葉	冬瓜魚丸湯	時令水果	771
09/19	五	糙米飯	宮保雞丁	玉米絞肉		有機菠菜	波霸奶茶		873
09/22	一	地瓜飯	滷豬排	客家小炒		蒜香高麗菜	海帶芽味噌湯	時令水果	699
09/23	二	小米飯	鴿蛋肉燥	玉筍花椰		有機廣島菜	養生百菇鍋	福樂優格	843
09/24	三	培根炒飯				香菇小白菜	茶壺湯		645
09/25	四	糙米飯	沙茶雞丁	玉米炒蛋		油菜金菇	蛤仔雞湯	時令水果	739
09/26	五	小米飯	香腸炒蛋	魚漿條增大黃瓜		有機小松菜	金桔檸檬		769
09/30	二	小米飯	黃帝豆燒肉	塔香海茸		有機小白菜	海帶芽蛋花湯	養樂多鮮奶	820

1. 本校午餐供應國產豬肉。