

高雄市大寮區後庄國小  
115年03月份午餐食譜

校長：李宗緯

供餐人數：579人

供餐日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
03/02	一	十穀飯	沙茶鯛魚丁	紅燒油豆腐		木耳炒高麗	冬瓜魚丸湯	時令水果	688
03/03	二	小米飯	鹹酥雞	玉米炒蛋		有機菠菜	杏鮑筍片湯	鮮奶酪	870
03/04	三	越南豬肉河粉						三和滋生豆奶	164
03/05	四	白飯	泰式豆包	三色毛豆		有機廣島菜	味噌湯	時令水果	676
03/06	五	糙米飯	瓜仔肉燥	腐皮白菜		蒜炒大陸妹	波霸奶茶		775
03/09	一	十穀飯	蒲燒鯛魚	蒸蛋		韭菜豆芽	海帶芽味噌湯	時令水果	744
03/10	二	小米飯	沙茶雞丁	蕃茄豆包		有機高麗菜	番茄蛋花湯	杯裝鮮奶	874
03/11	三	皮蛋瘦肉粥		銀絲卷					409
03/12	四	白飯	三杯杏鮑菇	螞蟻上樹(蔬食日)		有機青油菜	紫菜豆腐湯	時令水果	516
03/13	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	腐皮白菜		雙色花椰	燒仙草		755
03/16	一	十穀飯	糖醋魚丁	蟹味粉絲		蒜香油菜	酸菜鴨肉湯	時令水果	691
03/17	二	小米飯	黃金咖哩雞	炒海帶絲		有機青江菜	蔬菜火鍋湯	蜂蜜鮮奶優酪	729
03/18	三	義大利肉醬麵		金黃薯條			玉米濃湯		347
03/19	四	白飯	燴素三鮮	塔香蛋		有機空心菜	蔬食酸辣湯	時令水果	588
03/20	五	糙米飯	鐵路排骨	玉米雞茸		香菇小白菜	雙色芋圓湯		853
03/23	一	十穀飯	清蒸鱸魚	冬瓜魚丸		猴菇高麗	餛飩湯	時令水果	574
03/24	二	小米飯	香酥雞柳條	番茄炒蛋		有機小白菜	蘿蔔排骨湯	牛奶布丁	787
03/25	三	火腿蛋炒飯					香菇雞湯		424
03/26	四	白飯	麵輪油腐(蔬食日)	毛豆乾丁		有機小松菜	養生百菇鍋(蔬食)	時令水果	718
03/27	五	糙米飯	咖哩肉片	銀芽木耳		油菜金菇	山粉圓冬瓜茶		768
03/30	一	十穀飯	三杯鱈魚	玉米雞茸		蒜香地瓜葉	白菜貢丸湯	時令水果	724
03/31	二	小米飯	冰糖雞腿	蒸蛋		有機高麗菜	冬菜鴨肉湯	光泉鮮奶	802

1. 本校午餐供應國產豬肉。