

晶品食品有限公司 琉球國中115年10月 午餐菜單 (本校一律使用國產豬肉食材)

日期	星期	主食	副食			湯	附註	全穀根莖類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量(kcal)
10/1	四	糙米飯	蔥爆雞丁(炒)	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.0	2.9	1.6	2.5	1	779
10/2	五	糙米飯	黑胡椒肉絲(炒)	香菇白菜滷(煮)	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯		5.3	2.5	1.8	2.5		709
10/5	一	糙米飯	蠔油燒鴨(煮)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		5.0	2.7	1.7	2.5		596
10/6	二	糙米飯	京醬肉絲(炒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	銀蘿排骨湯	鮮奶	6.0	2.8	1.8	2.5	1	846
10/7	三	鐵板麵	義式肉醬麵	香酥雞排(炸)	有機蔬菜	玉米濃湯		5.3	2.8	1.5	2.5		731
10/8	四	糙米飯	南瓜燒肉(煮)	黃瓜雞片(燴)	有機蔬菜	珍珠冬瓜鮮奶	水果	6.4	2.9	1.7	2.5	1	874
10/12	一	糙米飯	青蔥炒蛋	塔香豆腸(炒)	有機蔬菜	泡菜豆腐湯		5.0	3.1	1.7	2.5		741
10/13	二	糙米飯	三杯雞(炒)	肉燥銀芽(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.5	1	785
10/14	三	衛生油麵	什錦炒麵(炒)	嫩煎豬排	有機蔬菜	味噌魚干湯	牛奶	5.0	2.5	1.4	2.5		683
10/15	四	糙米飯	糖醋雞丁(煮)	蔥爆豆干(炒)	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.3	2.9	1.5	2.5	1	797
10/16	五	糙米飯	壽喜燒肉片(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜	冬瓜雞肉湯		5.0	2.7	1.8	2.5		711
10/19	一	糙米飯	咖哩豬肉(燴)	麻婆豆腐(煮)	有機蔬菜	蘿蔔豆皮湯		5.3	2.8	1.5	2.5		732
10/20	二	糙米飯	豆豉魚丁(炒)	關東煮(煮)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.5	1	784
10/21	三	米粉	金瓜炒米粉(炒)	豬肉餡餅(煎)	有機蔬菜	筍絲肉羹湯	鮮豆漿	4.9	2.5	1.3	2.5		675
10/22	四	糙米飯	泰式檸檬雞(煮)	木須炒蛋(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米粥	水果	6.4	2.8	1.5	2.5	1	861
10/23	五	糙米飯	塔香打拋肉(煮)	芹菜豆乾(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯		5.0	2.9	1.8	2.5		783
10/27	二	糙米飯	筍香雞肉(滷)	有機蔬菜	有機蔬菜	甜薯蛋花湯	鮮奶	5.3	2.6	1.5	2.5	1	768
10/28	三	拉麵	大滷麵	香酥雞丁(炸)	有機蔬菜			3.0	2.8	1.3	2.5		564
10/29	四	糙米飯	羅宋燒雞	白菜炒肉絲	有機蔬菜	味噌魚乾湯	水果	5.2	2.7	1.8	2.5	1	788
10/30	五	糙米飯	麻油肉片(炒)	玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.8	3.1	1.5	2.5	1	791

本公司一律使用國產豬、牛肉食材

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

※每週1次有機蔬菜。