晶品食品有限公司 屏東縣琉球國中 115年11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)	熱量(kcal)
11/2	一	糙米飯	南瓜燒肉(煮)	蔥爆豆干(炒)	有機蔬菜	海芽味噌湯		5.6	3.1	1.5	2.5	656
11/3	二	糙米飯	宮保雞丁(煮)	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	胡瓜魚丸湯	牛奶	5.0	2.8	1.6	2.5	835
11/4	三	麵疙瘩	番茄麵疙瘩	香滷雞丁(滷)	有機蔬菜			5.2	2.6	1.5	2.5	707
11/5	四	糙米飯	芋頭絞肉	白菜炒豆皮	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	5.5	2.8	1.6	2.5	811
11/6	五	糙米飯	塔香魚丁	絲瓜麵線	有機蔬菜	**綠豆蒜**		6.8	2.7	1.7	2.5	836
11/9	一	白米飯	韓式泡菜鍋(素)	炒四喜	有機蔬菜	雙蘿排骨湯		5.2	2.5	1.7	2.5	593
11/10	二	糙米飯	筍干燒雞	茶碗蒸	有機蔬菜	冬瓜豆皮湯	牛奶	5.0	2.9	1.5	2.5	839
11/11	三	粄條	客家湯粄條	炸雞米花(炸)	有機青菜			5.0	2.7	1.3	2.5	699
11/12	四	糙米飯	紅燒雞翅	海帶雙絲(炒)	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	5.0	2.7	1.5	2.5	762
11/13	五	糙米飯	泰式打拋肉	芹菜黑輪（拌）	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.7	1.5	2.5	620
11/16	一	白米飯	三杯豆干(炒)	毛豆炒蛋(炒)	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯		5.0	3.0	1.5	2.5	725
11/17	二	糙米飯	韓式泡菜鍋(素)	黑胡椒油豆腐(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	牛奶	5.3	2.6	1.6	2.5	777
11/18	三	白米飯	蔬菜瘦肉粥	沙茶炒滷味	有機蔬菜			5.6	2.7	1.3	2.5	741
11/19	四	糙米飯	三杯雞(炒)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜	瓜子雞湯	水果	5.0	2.8	1.7	2.5	772
11/20	五	糙米飯	羅勒豬柳(炒)	白菜滷（煮）	有機蔬菜	**地瓜粉圓湯**		6.7	2.5	1.6	2.5	811
11/23	一	糙米飯	蜜汁雞丁	冬瓜燜肉(煮)	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯		5.2	2.8	1.7	2.5	730
11/24	二	糙米飯	味噌燒肉(煮)	玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜	黑輪蘿蔔湯	牛奶	5.5	2.7	1.6	2.5	739
11/25	三	刈包	魯肉片	金瓜炒米粉(炒)	味噌豆腐湯		豆奶	4.7	2.5	1.3	2.5	662
11/26	四	糙米飯	滷雞腿(滷)	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.7	1.5	2.5	722
11/27	五	糙米飯	豆鼓肉片(炒)	蕃茄豆腐（煮）	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯		5.0	2.6	1.8	2.5	705
11/30	一	糙米飯	蔥油雞（蒸）	麻婆豆腐	有機蔬菜	關東煮湯		5.3	2.6	1.5	2.5	710

營養師:　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

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。