天青合食品股份有限公司

營養師：陳淑貞　　電話 ： (08)833-6915　　地址 ： 屏東縣東港鎮興農里(路)1-23號

國立東港海事 113年2月 午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
2月16日	五	白飯	韓式雞丁	海帶滷百頁	蒸燒賣2粒	季節時蔬	芋頭西米露	水果	5.6	3.3	1.5		3.0	1.0	872
2月17日	六	白飯	香滷雞塊	下飯肉燥	花椰菜炒肉絲	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.5	3.6	1.9		3.0		838
2月19日	一	白飯	咖哩雞丁	火腿白菜	滷黑輪條1條	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.5	3.2	2.5		3.0		823
2月20日	二	白飯	醬燒排骨	泰式拌什錦	椒鹽雙拼(註1)	季節時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	5.0	3.0	2.6		3.0	1.0	835
2月21日	三	赤肉羹麵	香酥粉雞排	菜脯炒蛋	蒸鍋貼2粒	季節時蔬			5.7	3.1	2.0		3.0		817
2月22日	四	白飯	泰式打拋肉	螞蟻上樹	榨菜炒雞絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.5	3.3	2.4		3.0	1.0	888
2月23日	五	糙米飯	鐵板雞	日式蒸蛋	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	綠豆湯		5.8	2.5	3.1		3.0		806
2月26日	一	白飯	宮保雞丁	玉米肉末	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	昆布味噌湯		5.5	3.2	2.1		3.0		813
2月27日	二	小米飯	京醬肉片	塔香海茸炒雞絲	麥克雞塊2塊	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	885
2月28日	三	~ 和平紀念日放假 ~													
2月29日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註2)	雙色炒蛋	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.2	2.3		3.0		818

◎菜單中『★』記號為本月新菜色　　◎有底色的日期為無肉日、特色餐

本月份調味料供應商－1.油:美食家2.黑麻油:多吉師3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:可美特8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:味王

註1: 米血.百頁

註2: 大白菜.燕餃.筍干.魚丸.紅蘿蔔.香菇.豆皮.龍骨

※本校午餐一律使用國產豬肉食材