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114年1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
1月1日	三	～ 元旦放假 ～													0
1月2日	四	白飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	客家小炒	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	6.3	2.7	1.7		3.0	1.0	881
1月3日	五	薏仁飯	***泰式雞翅 + 馬鈴薯燉肉***	菜脯炒蛋	滷油豆腐1塊	季節時蔬	綠豆湯		5.5	3.4	2.3		3.0		833
1月6日	一	白飯	義式香草紙包雞	大黃瓜炒魚丸	下飯肉燥	季節時蔬	肉骨茶湯		5.9	3.0	2.7		3.0		841
1月7日	二	小米飯	東坡肉	芹香甜不辣	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.5	3.1	2.5		3.0	1.0	875
1月8日	三	紅燒豬肉麵	香酥粉雞排	豆干炒肉片	雙色炒蛋	季節時蔬			5.9	3.1	2.4		3.0		841
1月9日	四	白飯	筍干燒肉	海帶三絲(註1)	小蝦排1塊	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.2	2.7	2.2		3.0		757
1月10日	五	糙米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	炒三鮮(註2)	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		6.0	3.1	1.8		3.0		833
1月13日	一	白飯	紫蘇梅雞	培根高麗	玉米炒毛豆	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.8	3.0	2.7		3.0		834
1月14日	二	五穀飯	梅干扣肉	大白菜扒魚蛋	芹香炒豆包	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.5	3.2	2.5		3.0	1.0	883
1月15日	三	**飯湯**	和風豬排	嫩蛋花椰	蒸鍋貼2粒	季節時蔬			6.0	3.4	2.2		3.0		865
1月16日	四	白飯	豆豉燒肉	番茄炒蛋	麥克雞塊3塊	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.9	3.1	2.4		3.0		841
1月17日	五	燕麥飯	醬爆雞丁	洋蔥炒肉片	關東煮(註3)	季節時蔬	紅豆麥仁湯		6.0	3.1	1.8		3.0		833
1月20日	一	~ 結業式 ~													

◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商－1.油:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:海帶絲.芹菜.雞肉絲.紅蘿蔔

註2:小黃瓜.肉條.紅蘿蔔.杏鮑菇

註3: 白蘿蔔.米血.魚丸.油豆腐