

蚵寮國中 102 年 6 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
3	白飯	白菜滷	蒜香空心菜	素麻婆豆腐	綠豆薏仁湯	香蕉	575
4	地瓜飯	泡菜炒肉片	蒜香尼龍菜	蔥爆甜不辣	養生百菇鍋		535
5	白飯	冬瓜豬肉燒	蒜香 A 菜	螞蟻上樹	蘿蔔玉米湯		464
6	什錦炒飯				酸辣湯	蘋果	432
7	肉粽	大肉包			紫菜蛋花湯		635
10	白飯	腐皮高麗	蒜香油菜	三色玉米	紅豆湯圓	珍珠芭樂	576
11	地瓜飯	炸豬排	桂竹筍炒肉絲	鼓汁冬瓜	茶壺湯		439
13	炸醬麵				虱目魚丸湯	紅西瓜	223
17	白飯	家常百頁	香菇高麗菜	紅蘿蔔炒蛋	檸檬山粉圓	奇異果	560
18	地瓜飯	炸土魷魚條	培根花椰	紅燒麵筋	榨菜肉絲湯		479
19	白飯	紅燒排骨	蒜香絲瓜	紅燒好彩頭	四神湯		493
20	金瓜米粉	熟鍋貼			玉米濃湯	黃西瓜	538
21	糙米飯	京醬肉片	蒜香小白菜	洋蔥炒蛋	黃瓜魚丸湯		493
24	白飯	炒大黃瓜	洋蔥雙菇	日式蒸蛋	綠豆地瓜湯	金鑽鳳梨	530
25	地瓜飯	洋蔥燒鴨	絲瓜麵筋	金針白菜	鮮筍排骨湯		428
26	白飯	腰果雞丁	蒜香大陸妹	紅燒油豆腐	一品冬瓜湯		440
27	義大利肉 醬麵				黃瓜排骨湯	哈密瓜	684
28	糙米飯	糖醋魚丁	炒豆芽	木耳炒高麗	柴魚豆腐湯		456