

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

108年11月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	附餐	熱量
11/01<五>	五穀飯	魚香燒肉 (CAS標章)	絲瓜肉絲冬粉	脆炒蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5.5	2.1	1.6	2.2	1	741
11/04<一>	白米飯	糖醋百頁	甜薯炒蛋 (QR Code)	脆炒蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.4	2.1	1.5	3	1	767
11/05<二>	糙米飯	西式番茄燉肉 (CAS標章)	什錦拌玉米 (CAS標章)	有機青菜	黃瓜雞肉湯	水果	5.3	2.1	1.5	2.5	1	740
11/06<三>	海鮮飯湯	茶葉蛋				鮮乳	5.5	2.5	1.9	2.5	1	789
11/07<四>	白米飯	宮保雞丁 (CAS標章)	蔬菜輪片	脆炒蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	5.4	2.1	1.7	2.5	1	744
11/08<五>	五穀飯	蔥爆肉燥 (CAS標章)	海帶拌雙絲	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.5	2.2	1.5	2.3	1	751
11/11<一>	白米飯	無骨雞排	玉米炒蛋 (QR Code)	脆炒蔬菜	豆腐蔬菜湯	水果	5.4	2.3	1.5	3	1	780
11/12<二>	糙米飯	黑胡椒雞柳 (CAS標章)	關東煮	有機青菜	冬瓜排骨湯	水果	5.4	2.2	1.9	2.4	1	753
11/13<三>	西式白醬麵	鮑菇培根白醬汁	岩燒小肉排 (CAS標章)	脆炒蔬菜	玉米蛋花湯	鮮乳	5.3	2.3	1.5	2.5	1	752
11/14<四>	白米飯	蠔油雞塊 (QR Code)	黃瓜肉片	脆炒蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1	739
11/15<五>	五穀飯	銀芽炒薄肉 (CAS標章)	旗魚黑輪	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5.4	2.0	1.5	2.5	1	739
11/18<一>	白米飯	紅絲炒蛋 (QR Code)	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.4	1.5	2.5	1	777
11/19<二>	糙米飯	咖哩雞 (QR Code)	銀芽冬粉	有機青菜	黃瓜排骨湯	水果	5.3	2.1	1.9	2.5	1	747
11/20<三>	和風豬肉蓋飯	柳葉魚		脆炒蔬菜	豆薯蛋花湯	鮮乳	5.4	2.2	1.5	2.5	1	752
11/21<四>	白米飯	香菇燉雞 (QR Code)	豆干滷花生	脆炒蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	5.5	2.3	1.6	2.8	1	786
11/22<五>	五穀飯	醬燒豬排	肉絲炒高麗菜 (QR Code)	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.5	2.2	1.5	2.5	1	760
11/25<一>	白米飯	紅燒雞翅 (QR Code)	什錦百頁	脆炒蔬菜	蔬菜珍菇湯	水果	5	2.4	1.7	3	1	766
11/26<二>	糙米飯	肉燥阿給 (CAS標章)	香菇炒花椰 (CAS標章)	有機青菜	蘿蔔排骨湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	730
11/27<三>	鍋燒烏龍麵	蔥肉餡餅				鮮乳	5.2	2.1	1.6	2.5	1	734
11/28<四>	白米飯	三杯雞 (CAS標章)	白菜肉羹	脆炒蔬菜	海芽味噌湯	水果	5	2.2	1.7	2.3	1	718
11/29<五>	五穀飯	花枝排	洋蔥炒蛋 (QR Code)	脆炒蔬菜	檸檬愛玉湯	水果	5	2.1	1.5	2.3	1	705

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐張欣芳
執行秘書

校長：

屏東縣立大路關國民小學 智群

【大聚便當有限公司】

素食 大路關國中小

108年11月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	附餐	熱量
11/01<五>	五穀飯	沙茶豆包	絲瓜冬粉	脆炒蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5.5	2.1	1.6	2.2	1	741
11/04<一>	白米飯	豆干什錦	甜薯香菇	脆炒蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.4	2.1	1.5	3	1	767
11/05<二>	糙米飯	西式番茄素鴨	什錦拌玉米	有機青菜	黃瓜湯	水果	5.3	2.1	1.5	2.5	1	740
11/06<三>	山藥飯湯	銀絲捲				鮮乳	5.5	2.5	1.9	2.5	1	789
11/07<四>	白米飯	黑胡椒毛豆	蔬菜素輪片	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.4	2.1	1.7	2.5	1	744
11/08<五>	五穀飯	麵筋肉燥	海帶拌雙絲	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.5	2.2	1.5	2.3	1	751
11/11<一>	白米飯	彩椒素雞排	玉米豆干	脆炒蔬菜	豆腐蔬菜湯	水果	5.4	2.3	1.5	3	1	780
11/12<二>	糙米飯	黑胡椒杏鮑菇	關東煮	有機青菜	冬瓜素排湯	水果	5.4	2.2	1.9	2.4	1	753
11/13<三>	什錦炒麵	三角千層派		脆炒蔬菜	玉米湯	鮮乳	5.3	2.3	1.5	2.5	1	752
11/14<四>	白米飯	蠔油豆包	黃瓜什錦	脆炒蔬菜	榨菜冬粉湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1	739
11/15<五>	五穀飯	銀芽炒素肉	燴三絲	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5.4	2.0	1.5	2.5	1	739
11/18<一>	白米飯	素花枝排	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.4	1.5	2.5	1	777
11/19<二>	糙米飯	咖哩素雞	銀芽冬粉	有機青菜	黃瓜素洋湯	水果	5.3	2.1	1.9	2.5	1	747
11/20<三>	和風蓋飯	豆漿		脆炒蔬菜	豆薯湯	鮮乳	5.4	2.2	1.5	2.5	1	752
11/21<四>	白米飯	香菇燉素雞	豆干滷花生	脆炒蔬菜	冬瓜素丸湯	水果	5.5	2.3	1.6	2.8	1	786
11/22<五>	五穀飯	醬燒豆腐	玉筍炒高麗菜	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.5	2.2	1.5	2.5	1	760
11/25<一>	白米飯	海帶麵輪	什錦百頁	脆炒蔬菜	蔬菜珍菇湯	水果	5	2.4	1.7	3	1	766
11/26<二>	糙米飯	素臊阿給	香菇炒花椰	有機青菜	蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	730
11/27<三>	鍋燒烏龍麵	優格		脆炒蔬菜		鮮乳	5.2	2.1	1.6	2.5	1	734
11/28<四>	白米飯	沙茶素羊	白菜肉羹	脆炒蔬菜	海芽味噌湯	水果	5	2.2	1.7	2.3	1	718
11/29<五>	五穀飯	糖醋豆包	山藥什錦	脆炒蔬菜	檸檬愛玉湯	水果	5	2.1	1.5	2.3	1	705

食譜設計:

營養師陳又菁

執行秘書:

午餐張欣芳
執行秘書

校長:

屏東縣大路關國民小學 智群