

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

108年12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
12/2<一>	糙米飯	紅燒肉丁 (CAS標章)	蒜味豆干片	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	731
12/3<二>	糙米飯	麻油雞 (CAS標章)	紅絲炒蛋 (QR code)	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	729
12/4<三>	白米飯	皮蛋瘦肉粥料 (CAS標章)	黑糖饅頭			鮮乳	5	2.4	1.5	2.7	1	751
12/5<四>	糙米飯	岩燒肉排 (CAS標章)	絲瓜冬粉	脆炒蔬菜	柴魚味噌湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1	759
12/6<五>	五穀飯	洋芋燒雞 (CAS標章)	什錦滷味	脆炒蔬菜	麥片紅豆湯	水果	5.7	2.2	1.5	2.5	1	775
12/9<一>	糙米飯	五寶鮮蔬	番茄炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	730
12/10<二>	糙米飯	紅燒排骨 (CAS標章)	銀芽肉絲 (QR code)	有機青菜	紫菜鮮蔬湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	734
12/11<三>	麵條	鍋燒麵料 (CAS標章)	滷蛋			鮮乳	5	2.6	1.5	2.7	1	763
12/12<四>	糙米飯	紅燒雞塊 (CAS標章)	咖哩薯丁	脆炒蔬菜	黃瓜肉絲湯	水果	5	2.1	1.7	2.5	1	741
12/13<五>	五穀飯	沙茶肉片 (CAS標章)	玉米四色 (CAS標章)	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	743
12/16<一>	糙米飯	蔥爆肉絲 (CAS標章)	海芽炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.5	1.7	2.5	1	753
12/17<二>	糙米飯	三杯雞 (CAS標章)	什錦黃瓜 (QR code)	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.1	2.3	2.5	1	739
12/18<三>	白米飯	什錦飯湯	手工肉丸			鮮乳	5	2.8	1.6	2.7	1	784
12/19<四>	糙米飯	酥炸鮮魚 (CAS標章)	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	726
12/20<五>	五穀飯	馬鈴薯燉肉 (CAS標章)	螞蟻上樹	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	724
12/23<一>	糙米飯	三杯鮑菇	蒸蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔭鳳梨冬瓜 香菇湯	水果	5	2	2	2.5	1	726
12/24<二>	糙米飯	咖哩雞 (CAS標章)	毛豆干丁	有機青菜	蒲瓜龍骨湯	水果	5	2.3	2	2.5	1	733
12/25<三>	米粉	米粉炒料 (CAS標章)	麥香雞排堡		玉米蛋花湯	鮮乳	5.1	2	1.5	2.5	1	712
12/26<四>	糙米飯	烏蛋肉燥 (CAS標章)	木耳炒花椰菜 (CAS標章)	脆炒蔬菜	海帶龍骨湯	水果	5	2.2	2.1	2.5	1	744
12/27<五>	五穀飯	蜜汁雞 (CAS標章)	客家小炒	脆炒蔬菜	綠豆小米湯	水果	5	2.5	1.5	2.3	1	739
12/30<一>	糙米飯	蘑菇豬柳 (CAS標章)	塔香海草	脆炒蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1	736
12/31<二>	糙米飯	台式風味雞 (CAS標章)	玉米炒蛋 (QR code)	有機青菜	肉羹湯	水果	5	2.2	2	2.5	1	735

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
民中小學校長 林群智

【大聚便當有限公司】

素食

大路關國中小

108年12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
12/2<一>	糙米飯	紅燒麵輪	芹香干片	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	731
12/3<二>	糙米飯	麻油杏鮑菇	香菇高麗菜	有機青菜	冬瓜湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	729
12/4<三>	白米飯	素鹹粥	黑糖饅頭			鮮乳	5	2.4	1.5	2.7	1	751
12/5<四>	糙米飯	豆瓣茄子	絲瓜冬粉	脆炒蔬菜	味噌湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1	759
12/6<五>	五穀飯	苦瓜素燥	什錦滷味	脆炒蔬菜	麥片紅豆湯	水果	5.7	2.2	1.5	2.5	1	775
12/9<一>	糙米飯	酥炸地瓜	銀芽素絲	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	730
12/10<二>	糙米飯	紅燒豆包	芹香秀珍菇	有機青菜	紫菜鮮蔬湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	734
12/11<三>	麵條	鍋燒麵料	大薯餅			鮮乳	5	2.6	1.5	2.7	1	763
12/12<四>	糙米飯	大溪豆乾	咖哩薯丁	脆炒蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5	2.1	1.7	2.5	1	741
12/13<五>	五穀飯	沙茶干片	玉米四色	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	743
12/16<一>	糙米飯	1/2芋頭籤	酸菜麵腸	脆炒蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.5	1.7	2.5	1	753
12/17<二>	糙米飯	三杯百頁	什錦黃瓜	有機青菜	蘿蔔菇菇湯	水果	5	2.1	2.3	2.5	1	739
12/18<三>	白米飯	什錦飯湯	優格			鮮乳	5	2.8	1.6	2.7	1	784
12/19<四>	糙米飯	炸香菇	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	紫菜湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	726
12/20<五>	五穀飯	茶香干丁	螞蟻上樹	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	724
12/23<一>	糙米飯	油豆腐	豆皮滷白菜	脆炒蔬菜	蔭鳳梨冬瓜湯	水果	5	2	2	2.5	1	726
12/24<二>	糙米飯	咖哩豆腐煲	毛豆玉米	有機青菜	蒲瓜湯	水果	5	2.3	2	2.5	1	733
12/25<三>	米粉	米粉炒料	牛蒡排堡		玉米湯	鮮乳	5.1	2	1.5	2.5	1	712
12/26<四>	糙米飯	烏蛋素燥	木耳炒花椰菜	脆炒蔬菜	海帶湯	水果	5	2.2	2.1	2.5	1	744
12/27<五>	五穀飯	什錦猴頭菇	客家小炒	脆炒蔬菜	綠豆小米湯	水果	5	2.5	1.5	2.3	1	739
12/30<一>	糙米飯	蘑菇豆包	塔香海草	脆炒蔬菜	黃瓜香菇湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1	736
12/31<二>	糙米飯	香菇蒸南瓜	玉米什錦	有機青菜	素肉羹湯	水果	5	2.2	2	2.5	1	735

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

東縣立大路關國中小學校長 林群智