

【大聚便當有限公司】

素食

大路關國中小

109年4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
4/1<三>	白米飯	素肉羹料	素雞排堡			鮮乳	5.8	2.2	1.5	2.8	1	818
4/2<四>	清明連假											
4/3<五>	清明連假											
4/6<一>	糙米飯	紅燒麵輪	涼薯炒什錦	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	779
4/7<二>	糙米飯	1/2芋頭籤	什錦拌玉米	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1	775
4/8<三>	意麵	鍋燒麵料	黑糖饅頭			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	814
4/9<四>	糙米飯	和風豆腐	什錦花椰菜	脆炒蔬菜	番茄湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	732
4/10<五>	五穀飯	蜜汁素排	滷油腐	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.2	1.2	2.5	1	819
4/13<一>	糙米飯	黑椒毛豆	紅絲炒蛋	脆炒蔬菜	海芽金針湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	785
4/14<二>	糙米飯	蠔油杏鮑菇	蔬菜冬粉	有機蔬菜	日式豆腐湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	746
4/15<三>	炒飯	什錦炒飯	優格		黃瓜湯	鮮乳	5.2	2.8	1.5	2.5	1	783
4/16<四>	糙米飯	彩椒鳳梨	銀芽素絲	脆炒蔬菜	南瓜時蔬湯	水果	5.4	2.2	1.5	2.5	1	747
4/17<五>	五穀飯	塔香鮮茄	小瓜花生干丁	脆炒蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	708
4/20<一>	糙米飯	麻婆豆腐	黑胡椒毛豆	脆炒蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
4/21<二>	糙米飯	三杯素雞	玉米素燥	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	711
4/22<三>	板條	滷板條	薯餅			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	713
4/23<四>	糙米飯	椒鹽總匯	黃瓜什錦	脆炒蔬菜	薑絲紫菜湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
4/24<五>	五穀飯	芹香豆干	冬瓜什錦	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.0	2.1	1.5	2.5	1	719
4/27<一>	糙米飯	筍乾麵腸	芹香鮑菇	脆炒蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	711
4/28<二>	糙米飯	咖哩雙薯	大溪豆乾	有機蔬菜	麻油蔬菜湯	水果	5	2	1.6	2.3	1	706
4/29<三>	白米飯	古早味飯湯	餐包			鮮乳	5.5	2	1.5	2.5	1	746
4/30<四>	糙米飯	酥炸什錦	白菜羹	脆炒蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	719

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】

大路關國中小

109年4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
4/1<三>	白米飯	什錦羹料 (QR code)	麥香雞堡			鮮乳	5.8	2.2	1.5	2.8	1	818
4/2<四>	清明連假											
4/3<五>	清明連假											
4/6<一>	糙米飯	紅燒麵輪	涼薯炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	779
4/7<二>	糙米飯	卜蜂滷雞腿	什錦拌玉米 (CAS標章)	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1	775
4/8<三>	意麵	鍋燒麵料 (CAS標章)	黑糖饅頭			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	814
4/9<四>	糙米飯	和風肉片 (CAS標章)	什錦花椰菜 (CAS標章)	脆炒蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	732
4/10<五>	五穀飯	蜜汁燒雞 (CAS標章)	油腐肉末	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.2	1.2	2.5	1	819
4/13<一>	糙米飯	黑椒豬柳 (CAS標章)	紅絲炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	海芽金針湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	785
4/14<二>	糙米飯	壕油雞丁 (QR code)	蔬菜冬粉	有機蔬菜	魚干豆腐湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	746
4/15<三>	炒飯	肉絲炒料 (CAS標章)	炭烤雞翅		黃瓜龍骨湯	鮮乳	5.2	2.8	1.5	2.5	1	783
4/16<四>	糙米飯	蔥爆肉燥 (CAS標章)	韭香銀芽 (QR code)	脆炒蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5.4	2.2	1.5	2.5	1	747
4/17<五>	五穀飯	蘑菇燴雞丁 (QR code)	小瓜花生干丁	脆炒蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	708
4/20<一>	糙米飯	麻婆豆腐	毛豆炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
4/21<二>	糙米飯	三杯雞 (QR code)	玉米肉末 (QR code)	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	711
4/22<三>	板條	板條滷料 (CAS標章)	滷蛋			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	713
4/23<四>	糙米飯	椒鹽魚丁 (CAS標章)	黃瓜什錦 (QR code)	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
4/24<五>	五穀飯	香滷雞塊 (CAS標章)	冬瓜肉片	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	719
4/27<一>	糙米飯	筍乾扣肉 (CAS標章)	青蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	711
4/28<二>	糙米飯	咖哩雞 (CAS標章)	大溪豆乾	有機蔬菜	麻油肉片湯	水果	5	2	1.6	2.3	1	706
4/29<三>	白米飯	古早味飯湯料 (CAS標章)	餐包			鮮乳	5.5	2	1.5	2.5	1	746
4/30<四>	糙米飯	美式炸雞 (QR code)	白菜肉羹 (QR code)	脆炒蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	719

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