

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

109年5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	數量
5/1<五>	五穀飯	打拋豬肉 (CAS標章)	塔香海草	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.2	1.6	2.5	1	819
5/4<一>	糙米飯	回鍋肉片 (CAS標章)	芹香豆干	脆炒蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	779
5/5<二>	糙米飯	壕油燒雞 (CAS標章)	銀芽肉絲 (QR code)	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	775
5/6<三>	米粉	炒米粉炒料 (CAS標章)	餐包		竹筍雞湯	鮮乳	5	2	1.5	2.7	1	814
5/7<四>	糙米飯	糖醋雞丁 (QR code)	絲瓜冬粉 (QR code)	脆炒蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.4	2.2	1.8	2.5	1	732
5/8<五>	五穀飯	蔥爆肉絲 (CAS標章)	什錦豆包	脆炒蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	819
5/11<一>	糙米飯	青蔥炒蛋 (QR code)	蔬菜黑輪	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	785
5/12<二>	糙米飯	無骨雞排	黃瓜肉片 (QR code)	有機蔬菜	玉米龍骨湯	水果	5.4	2.2	1.5	2.5	1	745
5/13<三>	麵條	培根白醬	岩燒肉排 (CAS標章)		南瓜蛋花湯	鮮乳	5.5	2.3	1.5	2.5	1	767
5/14<四>	糙米飯	冬瓜燒雞 (QR code)	香菇花椰菜 (CAS標章)	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1	729
5/15<五>	五穀飯	番茄燉肉 (CAS標章)	客家小炒	脆炒蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5	2.3	1.5	2.7	1	744
5/18<一>	糙米飯	紅燒肉 (CAS標章)	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	737
5/19<二>	糙米飯	三杯雞 (QR code)	玉米肉末 (QR code)	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	727
5/20<三>	白米飯	廣東粥料 (CAS標章)	芝麻包			鮮乳	5	2	1.5	2.5	1	707
5/21<四>	糙米飯	洋芋燒雞 (QR code)	肉絲高麗菜 (QR code)	脆炒蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	728
5/22<五>	五穀飯	柳葉魚 (1人2尾)	洋蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	743
5/25<一>	糙米飯	豆包三絲	紅絲炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	725
5/26<二>	糙米飯	咖哩雞 (QR code)	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯	水果	5	2.1	1.6	2.3	1	713
5/27<三>	白米飯	海鮮飯湯 (CAS標章)	手撕麵包			鮮乳	5	2.2	1.5	2.5	1	725
5/28<四>	糙米飯	京醬排骨 (CAS標章)	彩繪白菜 (QR code)	脆炒蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5.2	2.2	2	2.5	1	741
5/29<五>	五穀飯	美式炸雞 (QR code)	關東煮	脆炒蔬菜	銀耳甜湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	729

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：

屏東縣立大路關國小人智
國民中小學校校長

【大聚便當有限公司】

素食

大路關國中小

109年5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
5/1<五>	五穀飯	油腐素燥	塔香海茸	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.2	1.6	2.5	1	819
5/4<一>	糙米飯	麻油什菇	芹香豆干	脆炒蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	779
5/5<二>	糙米飯	豆瓣茄子	銀芽素絲	有機蔬菜	玉米湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	775
5/6<三>	米粉	炒米粉炒料	餐包		竹筍湯	鮮乳	5	2	1.5	2.7	1	814
5/7<四>	糙米飯	糖醋素雞丁	絲瓜冬粉 (QR code)	脆炒蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	5.4	2.2	1.8	2.5	1	732
5/8<五>	五穀飯	彩椒鳳梨	什錦豆包	脆炒蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	819
5/11<一>	糙米飯	沙茶鮑菇	蔬菜素黑輪	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	785
5/12<二>	糙米飯	咖哩薯丁	燴黃瓜	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.4	2.2	1.5	2.5	1	745
5/13<三>	麵條	鮑菇白醬	牛蒡排		酸辣湯	鮮乳	5.5	2.3	1.5	2.5	1	767
5/14<四>	糙米飯	滷冬瓜	香菇花椰菜	脆炒蔬菜	南瓜湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1	729
5/15<五>	五穀飯	番茄什錦	客家小炒	脆炒蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5	2.3	1.5	2.7	1	744
5/18<一>	糙米飯	五寶鮮蔬	麻婆豆腐	脆炒蔬菜	薑絲紫菜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	737
5/19<二>	糙米飯	三杯百頁	毛豆玉米	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	727
5/20<三>	白米飯	廣東粥料	芝麻包			鮮乳	5	2	1.5	2.5	1	707
5/21<四>	糙米飯	洋芋素燒	珍菇高麗菜	脆炒蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	728
5/22<五>	五穀飯	醬燒麵腸	馬丁素燥	脆炒蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	743
5/25<一>	糙米飯	豆包三絲	香菇蒸南瓜	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	725
5/26<二>	糙米飯	咖哩素雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.1	1.6	2.3	1	713
5/27<三>	白米飯	什錦飯湯	手撕麵包			鮮乳	5	2.2	1.5	2.5	1	725
5/28<四>	糙米飯	京醬豆干	彩繪白菜 (QR code)	脆炒蔬菜	豆薯湯	水果	5.2	2.2	2	2.5	1	741
5/29<五>	五穀飯	椒鹽地瓜	關東煮	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	729

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:

大聚便當有限公司
大聚便當有限公司
大聚便當有限公司