

# 【大聚便當有限公司】

## 大路關國中小

## 109年8.9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
8/31 <一>	糙米飯	蜜汁大排	玉米炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜鮮菇湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.7	1	818
9/1 <二>	糙米飯	冬瓜雞 (QR code)	豆干炒肉絲	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	761
9/2 <三>	白米飯	古早味飯湯料 (CAS標章)	無骨雞排			鮮乳	5	2.2	1	2.5	1	827
9/3 <四>	糙米飯	蘑菇豬柳 (CAS標章)	什錦花菜 (CAS標章)	脆炒蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	779
9/4 <五>	五穀飯	香菇嫩雞 (QR code)	黃瓜肉片	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.2	2.1	1.6	2.5	1	775
9/7 <一>	糙米飯	紅燒麵輪	蒸蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2.2	1.5	2.7	1	814
9/8 <二>	糙米飯	咖哩雞 (QR code)	洋蔥甜條	有機蔬菜	昆布味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	732
9/9 <三>	米苔目	米苔目湯料 (CAS標章)	手工肉丸			鮮乳	5	2.2	1	2.5	1	819
9/10 <四>	糙米飯	糖醋雞丁 (QR code)	香菇高麗菜 (QR code)	脆炒蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	785
9/11 <五>	五穀飯	銀葡燒肉 (CAS標章)	毛豆乾丁	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.1	2.7	1.5	2.5	1	770
9/14 <一>	糙米飯	咕咾肉	洋蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	729
9/15 <二>	糙米飯	黑胡椒雞肉 (QR code)	玉米肉末 (CAS標章)	有機青菜	竹筍龍骨湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	731
9/16 <三>	白米飯	什錦炒飯料 (CAS標章)	綜合滷味		魚乾味噌湯	鮮乳	5	2.3	1.2	2.7	1	731
9/17 <四>	糙米飯	魚香燒肉 (CAS標章)	開陽白菜 (QR code)	脆炒蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	728
9/18 <五>	五穀飯	宮保雞丁 (CAS標章)	芹香乾片	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	727
9/21 <一>	糙米飯	三杯鮑菇	紅絲炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	733
9/22 <二>	糙米飯	香滷雞翅 (CAS標章)	燴三絲	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	740
9/23 <三>	麵條	茄汁玉米醬 (CAS標章)	豬排	脆炒蔬菜	南瓜蛋花湯	鮮乳	5	2.2	1.2	2.5	1	732
9/24 <四>	糙米飯	香酥魚 (CAS標章)	黃瓜燴烏蛋 (CAS標章)	脆炒蔬菜	海結雞肉湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	721
9/25 <五>	五穀飯	紅燒排骨 (CAS標章)	客家小炒	脆炒蔬菜	地瓜甜湯	水果	5.1	3.4	1.5	2.3	1	816
9/26 <六> 補10/2	糙米飯	炭烤小棒腿*2	冬瓜肉片 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.3	1.5	2.3	1	737
9/28 <一>	糙米飯	洋芋燒肉 (CAS標章)	青蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	754
9/29 <二>	糙米飯	蒜味雞 (QR code)	銀芽肉絲 (QR code)	有機青菜	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	732
9/30 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯料 (CAS標章)	滷蛋	脆炒蔬菜	冬瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.7	1.5	2.5	1	765

食譜設計:

執行秘書:

校長:

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 大路關國中小

## 109年8.9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
8/31 <一>	糙米飯	塔香豆包	玉米毛豆	脆炒蔬菜	蔬菜鮮菇湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.7	1	818
9/1 <二>	糙米飯	滷冬瓜	芹香豆乾	有機青菜	紫菜湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	761
9/2 <三>	白米飯	古早味飯湯料	薯餅			鮮乳	5	2.2	1	2.5	1	827
9/3 <四>	糙米飯	香滷油腐	什錦花菜	脆炒蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	779
9/4 <五>	五穀飯	醬燒麵腸	脆炒大黃瓜	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.2	2.1	1.6	2.5	1	775
9/7 <一>	糙米飯	紅燒麵輪	毛豆三色	脆炒蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2.2	1.5	2.7	1	814
9/8 <二>	糙米飯	咖哩素雞	大溪豆乾	有機蔬菜	昆布味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	732
9/9 <三>	米苔目	米苔目湯料	菜包			鮮乳	5	2.2	1	2.5	1	819
9/10 <四>	糙米飯	糖醋素雞丁	香菇高麗菜	脆炒蔬菜	海芽蔬菜湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	785
9/11 <五>	五穀飯	銀蔔素燒	毛豆乾丁	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.1	2.7	1.5	2.5	1	770
9/14 <一>	糙米飯	彩椒素雞排	1/2芋頭籤	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	729
9/15 <二>	糙米飯	黑椒乾片	玉米素燥	有機青菜	竹筍湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	731
9/16 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合滷味		味噌湯	鮮乳	5	2.3	1.2	2.7	1	731
9/17 <四>	糙米飯	紅燒素烘肉	開陽白菜	脆炒蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	728
9/18 <五>	五穀飯	宮保素雞丁	芹香乾片	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	727
9/21 <一>	糙米飯	三杯鮑菇	蜜香芋頭	脆炒蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	733
9/22 <二>	糙米飯	香滷乾丁	燴三絲	有機青菜	蘿蔔湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	740
9/23 <三>	麵條	茄汁玉米醬	牛蒡排	脆炒蔬菜	南瓜香菇湯	鮮乳	5	2.2	1.2	2.5	1	732
9/24 <四>	糙米飯	香酥豆腐	黃瓜什錦	脆炒蔬菜	海結湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	721
9/25 <五>	五穀飯	彩椒總匯	客家小炒	脆炒蔬菜	地瓜甜湯	水果	5.1	3.4	1.5	2.3	1	816
9/26 <六> 補10/2	糙米飯	芹香秀珍菇	冬瓜素燒	脆炒蔬菜	玉米湯	水果	5.2	2.3	1.5	2.3	1	737
9/28 <一>	糙米飯	咖哩煲	素鰻魚	脆炒蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	754
9/29 <二>	糙米飯	香菇麵輪	銀芽素絲	有機青菜	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	732
9/30 <三>	糙米飯	和風蓋飯	優格	脆炒蔬菜	冬瓜湯	鮮乳	5	2.7	1.5	2.5	1	765

食譜設計:

執行秘書:

校長: