

# 【大聚便當有限公司】

大路關國中小

109年6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
6/1 <一>	糙米飯	芋香燉肉 (CAS標章)	蕃茄炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	779
6/2 <二>	糙米飯	蔥油雞塊 (CAS標章)	什錦拌玉米 (CAS標章)	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	775
6/3 <三>	麵條	炒烏龍麵料 (CAS標章)	手工肉丸	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮乳	5	2.2	1.5	2.5	1	785
6/4 <四>	糙米飯	宮保雞丁 (CAS標章)	絲瓜冬粉 (QR code)	脆炒蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.3	2.2	1.7	2.5	1	732
6/5 <五>	五穀飯	滷豬腳 (CAS標章)	客家小炒	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	819
6/8 <一>	糙米飯	塔香豆包	芙蓉滑蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	785
6/9 <二>	糙米飯	炭烤小棒腿*2	肉絲高麗菜 (QR code)	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	728
6/10 <三>	白米飯	肉羹飯料 (CAS標章)	滷蛋			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	720
6/11 <四>	糙米飯	紅燒雞丁 (CAS標章)	小黃瓜肉末 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	737
6/12 <五>	五穀飯	咖哩肉片 (CAS標章)	什錦花菜 (CAS標章)	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.3	1.6	2.7	1	743
6/15 <一>	糙米飯	蔥爆肉燥 (CAS標章)	豆薯炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	728
6/16 <二>	糙米飯	三杯雞 (CAS標章)	麻婆豆腐	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	726
6/17 <三>	麵條	鍋燒麵料 (CAS標章)	滷肉排			鮮乳	5	2.7	1.5	2.5	1	766
6/18 <四>	糙米飯	香酥魚丁 (CAS標章)	香菇白菜滷 (QR code)	脆炒蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	738
6/19 <五>	五穀飯	紅燒排骨 (CAS標章)	蔬菜冬粉	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1	736
6/20 <六> 補課	糙米飯	馬鈴薯燉雞 (CAS標章)	芹香干片	脆炒蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	781
6/22 <一>	糙米飯	咖哩煲	玉米炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	724
6/23 <二>	糙米飯	香滷雞翅 (CAS標章)	塔香鮑菇	有機蔬菜	海帶龍骨湯	水果	5	3.1	1.5	2.3	1	781
6/24 <三>	白米飯	古早味飯湯 (CAS標章)	無骨雞排			鮮乳	5	2.3	1.5	2.5	1	731
6/25 <四>	端午連假											
6/26 <五>	端午連假											
6/29 <一>	糙米飯	香菇控肉 (CAS標章)	燴三絲	脆炒蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.2	1.7	2.5	1	764
6/30 <二>	糙米飯	卜蜂滷雞腿	韭香銀芽肉絲 (QR code)	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5.0	2.3	1.3	2.5	1	730

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書張欣芳

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

109年6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
6/1 <一>	糙米飯	芋香燉素肉	蕃茄豆皮燒	脆炒蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	779
6/2 <二>	糙米飯	花生麵筋	什錦拌玉米	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	775
6/3 <三>	麵條	炒烏龍麵料	優格	脆炒蔬菜	紫菜蔬菜湯	鮮乳	5	2.2	1.5	2.5	1	785
6/4 <四>	糙米飯	宮保百頁	絲瓜冬粉	脆炒蔬菜	黃瓜湯	水果	5.3	2.2	1.7	2.5	1	732
6/5 <五>	五穀飯	芹香秀珍菇	客家小炒	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	819
6/8 <一>	糙米飯	塔香豆包	蜜香芋頭	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	785
6/9 <二>	糙米飯	毛豆玉米	香菇高麗菜	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	728
6/10 <三>	白米飯	什錦羹飯料	芝麻包			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	720
6/11 <四>	糙米飯	和風豆腐	小黃瓜素燥	脆炒蔬菜	玉米湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	737
6/12 <五>	五穀飯	咖哩薯丁	什錦花菜	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.3	1.6	2.7	1	743
6/15 <一>	糙米飯	香滷油腐	豆薯香菇	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	728
6/16 <二>	糙米飯	三杯杏鮑菇	麻婆豆腐	有機蔬菜	金針湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	726
6/17 <三>	麵條	鍋燒麵料	牛蒡排			鮮乳	5	2.7	1.5	2.5	1	766
6/18 <四>	糙米飯	1/2芋頭籤	香菇白菜滷	脆炒蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	738
6/19 <五>	五穀飯	彩椒鳳梨	蔬菜冬粉	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1	736
6/20 <六> 補課	糙米飯	馬鈴薯素燒	芹香干片	脆炒蔬菜	海芽蔬菜湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	781
6/22 <一>	糙米飯	紅燒麵輪	黑胡椒玉米	脆炒蔬菜	白菜金針湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	724
6/23 <二>	糙米飯	醬燒素雞丁	塔香鮑菇	有機蔬菜	海帶湯	水果	5	3.1	1.5	2.3	1	781
6/24 <三>	白米飯	古早味飯湯	薯餅			鮮乳	5	2.3	1.5	2.5	1	731
6/25 <四>	端午連假											
6/26 <五>	端午連假											
6/29 <一>	糙米飯	麻油什菇	燴三絲	脆炒蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.2	1.7	2.5	1	764
6/30 <二>	糙米飯	大溪豆乾	芹香銀芽	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	5.0	2.3	1.3	2.5	1	730

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書張欣芳

校長：

大聚便當有限公司 大路關國中小校長 林群智