

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

109年10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
10/1 <四>	中秋連假											
10/2 <五>	中秋連假											
10/5 <一>	糙米飯	紅燒肉 (CAS標章)	涼薯炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	海芽蔬菜湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1	779
10/6 <二>	糙米飯	炭烤雞翅	什錦拌玉米 (CAS標章)	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1	775
10/7 <三>	麵條	鍋燒麵料 (CAS標章)	無骨雞排			鮮乳	5	2.5	1.3	2.7	1	814
10/8 <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	732
10/9 <五>	國慶連假											
10/12 <一>	糙米飯	銀蔔油腐	木須炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	昆布豆腐湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1	785
10/13 <二>	糙米飯	壕油雞丁 (QR code)	彩繪玉筍	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.0	2.0	1.8	2.5	1	718
10/14 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥料 (CAS標章)	黑糖饅頭	脆炒蔬菜		鮮乳	5	2.3	1.5	2.5	1	728
10/15 <四>	糙米飯	糖醋排骨 (CAS標章)	什錦高麗菜 (QR code)	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.9	2.5	1	737
10/16 <五>	五穀飯	美式炸雞 (QR code)	小瓜花生干丁	脆炒蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5	2.3	1.5	2.7	1	742
10/19 <一>	糙米飯	京醬肉絲 (CAS標章)	洋蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1	745
10/20 <二>	糙米飯	卜蜂滷雞腿	玉米肉末 (QR code)	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	742
10/21 <三>	麵條	什錦肉絲炒料 (CAS標章)	小肉排		冬瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.3	1.3	2.5	1	730
10/22 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁 (CAS標章)	黃瓜花枝 (QR code)	脆炒蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5.2	2.2	1.6	2.5	1	738
10/23 <五>	五穀飯	蜜汁燒雞 (QR code)	客家小炒	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	730
10/26 <一>	糙米飯	三杯豆包	毛豆炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	724
10/27 <二>	糙米飯	咖哩雞 (QR code)	大溪豆乾	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯	水果	5	2.3	1.5	2.3	1	719
10/28 <三>	白米飯	古早味飯湯料 (CAS標章)	滷蛋			鮮乳	5	2.5	1.5	2.5	1	749
10/29 <四>	糙米飯	三杯雞 (QR code)	白菜肉羹 (QR code)	脆炒蔬菜	魚干豆腐湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	738
10/30 <五>	五穀飯	醋溜肉片 (CAS標章)	什錦花椰菜 (QR code)	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.3	1.7	2.5	1	744

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書 王麗美

校長 林群智

【大聚便當有限公司】

素食

大路關國中小

109年10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
10/1 <四>	中秋連假											
10/2 <五>	中秋連假											
10/5 <一>	糙米飯	醬燒麵腸	涼薯香菇	脆炒蔬菜	海芽蔬菜湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1	779
10/6 <二>	糙米飯	塔香素鴨	什錦拌玉米	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1	775
10/7 <三>	麵條	鍋燒麵料	牛蒡排			鮮乳	5	2.5	1.3	2.7	1	814
10/8 <四>	糙米飯	1/2芋頭籤	銀芽素絲	脆炒蔬菜	南瓜香菇湯	水果	5.4	2.2	1.5	2.5	1	732
10/9 <五>	國慶連假											
10/12 <一>	糙米飯	銀筍油腐	玉米毛豆	脆炒蔬菜	昆布豆腐湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	785
10/13 <二>	糙米飯	蠔油百頁	彩繪玉筍	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.0	2.0	1.8	2.5	1	718
10/14 <三>	白米飯	廣東粥	黑糖饅頭	脆炒蔬菜		鮮乳	5	2.3	1.5	2.5	1	728
10/15 <四>	糙米飯	糖醋麵腸	什錦高麗菜	脆炒蔬菜	紫菜蔬菜湯	水果	5	2.2	1.9	2.5	1	737
10/16 <五>	五穀飯	三杯鮑菇	小瓜花生干丁	脆炒蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5	2.3	1.5	2.7	1	742
10/19 <一>	糙米飯	香菇鮮蔬燒	塔香鮮茄	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1	745
10/20 <二>	糙米飯	素雞排	玉米素燥	有機蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	742
10/21 <三>	麵條	什錦炒麵	薯餅		冬瓜湯	鮮乳	5	2.3	1.3	2.5	1	730
10/22 <四>	糙米飯	和風豆腐	黃瓜蒟蒻	脆炒蔬菜	豆薯湯	水果	5.2	2.2	1.6	2.5	1	738
10/23 <五>	五穀飯	蜜香芋頭	客家小炒	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	730
10/26 <一>	糙米飯	三杯豆包	黑胡椒毛豆	脆炒蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	724
10/27 <二>	糙米飯	咖哩雙薯	大溪豆乾	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.3	1.5	2.3	1	719
10/28 <三>	白米飯	古早味飯湯	芝麻包			鮮乳	5	2.5	1.5	2.5	1	749
10/29 <四>	糙米飯	酥炸什錦	白菜羹	脆炒蔬菜	魚干豆腐湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	738
10/30 <五>	五穀飯	醋溜乾片	什錦花椰菜	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.3	1.7	2.5	1	744

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書王麗蕙

校長

屏東縣立大路關國民中小學校校長林群智