

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

109年11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
11/2 <一>	糙米飯	打拋豬肉 (CAS標章)	柴香蒸蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	779
11/3 <二>	糙米飯	蔥燒雞塊 (QR code)	蔬菜冬粉	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	775
11/4 <三>	米粉	米粉炒料 (CAS標章)	滷肉片+刈包		日式味噌湯	鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	785
11/5 <四>	糙米飯	咖哩雞 (QR code)	花菜炒肉絲 (CAS標章)	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	2.0	1.8	2.5	1	732
11/6 <五>	五穀飯	無錫排骨 (CAS標章)	塔香海茸	脆炒蔬菜	芋頭小米甜湯	水果	5	2.0	1.5	2.5	1	819
11/9 <一>	糙米飯	馬鈴薯燉肉 (CAS標章)	番茄炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5.3	2.2	1.6	2.5	1	785
11/10 <二>	糙米飯	滷雞翅 (CAS標章)	麻婆豆腐	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.9	1.5	2.5	1	774
11/11 <三>	白米飯	肉羹飯料 (CAS標章)	小餐包			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	702
11/12 <四>	糙米飯	鹽酥雞 (QR code)	絲瓜冬粉 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	728
11/13 <五>	五穀飯	紅燒肉丁 (CAS標章)	沙茶豆乾炒肉絲	脆炒蔬菜	綠豆仙草湯	水果	5	2.0	1.5	2.7	1	738
11/16 <一>	糙米飯	冬瓜燒排骨 (CAS標章)	三色炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜田園湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	742
11/17 <二>	糙米飯	柳葉魚*2	香菇高麗菜 (QR code)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	718
11/18 <三>	麵條	茄汁玉米醬 (CAS標章)	豬排	脆炒蔬菜	黃瓜雞肉湯	鮮乳	5.5	2.1	1.5	2.5	1	754
11/19 <四>	糙米飯	三杯雞 (QR code)	白菜滷 (QR code)	脆炒蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.0	2.1	2.5	1	724
11/20 <五>	五穀飯	蔥爆肉絲 (CAS標章)	關東煮	脆炒蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	719
11/23 <一>	糙米飯	筍乾扣肉 (CAS標章)	玉米炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	758
11/24 <二>	糙米飯	蠔油雞丁 (CAS標章)	什錦筍茸	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5	2.0	1.6	2.3	1	728
11/25 <三>	白米飯	海鮮飯湯料 (CAS標章)	滷蛋*1			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5	1	747
11/26 <四>	糙米飯	麻油雞 (QR code)	韭香銀芽 (QR code)	脆炒蔬菜	金針蔬菜湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	723
11/27 <五>	五穀飯	京醬肉片 (CAS標章)	丁香花生乾丁	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	778
11/30 <一>	糙米飯	無骨雞排	紅絲炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1	751

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11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
11/2 <一>	糙米飯	塔香鮑菇	蜜香芋頭	脆炒蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	779
11/3 <二>	糙米飯	酸菜麵腸	蔬菜冬粉	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	775
11/4 <三>	麵條	米粉炒料	滷素排+刈包		日式味噌湯	鮮乳	5.0	2.1	1.0	2.5	1	785
11/5 <四>	糙米飯	咖哩素雞	香菇高麗菜	脆炒蔬菜	紫菜蔬菜湯	水果	5.2	2.0	1.8	2.5	1	732
11/6 <五>	五穀飯	糖醋豆包	塔香海茸	脆炒蔬菜	芋頭小米甜湯	水果	5	2.0	1.5	2.5	1	819
11/9 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	毛豆玉米	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5.3	2.2	1.6	2.5	1	785
11/10 <二>	糙米飯	麻油什菇	麻婆豆腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.9	1.5	2.5	1	774
11/11 <三>	白米飯	什錦羹飯	小餐包			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	702
11/12 <四>	糙米飯	鹽酥總匯	絲瓜冬粉	脆炒蔬菜	玉米湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	728
11/13 <五>	五穀飯	香菇花生麵筋	沙茶豆乾	脆炒蔬菜	綠豆仙草湯	水果	5	2.0	1.5	2.7	1	738
11/16 <一>	糙米飯	冬瓜燒麵輪	黑胡椒毛豆	脆炒蔬菜	蔬菜田園湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	742
11/17 <二>	糙米飯	彩椒素雞丁	香菇花菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	718
11/18 <三>	麵條	茄汁玉米醬	牛蒡排	脆炒蔬菜	黃瓜湯	鮮乳	5.5	2.1	1.5	2.5	1	754
11/19 <四>	糙米飯	三杯百頁	白菜滷	脆炒蔬菜	海芽湯	水果	5	2.0	2.1	2.5	1	724
11/20 <五>	五穀飯	1/2芋頭籤	關東煮	脆炒蔬菜	山粉圓甜湯	水果	5	2.1	1.5	2.5	1	719
11/23 <一>	糙米飯	筍乾素燒	香菇蒸南瓜	脆炒蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	758
11/24 <二>	糙米飯	蠔油豆包	什錦筍茸	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5	2.0	1.6	2.3	1	728
11/25 <三>	白米飯	什錦飯湯	芝麻包			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5	1	747
11/26 <四>	糙米飯	麻油素腰花	銀芽素絲	脆炒蔬菜	金針蔬菜湯	水果	5.0	2.2	1.6	2.5	1	723
11/27 <五>	五穀飯	豆瓣茄子	丁香花生	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.2	2.7	1.5	2.5	1	778
11/30 <一>	糙米飯	什錦秀珍菇	素鰻魚	脆炒蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1	751

食譜設計:

執行秘書:

校長: