

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

109年12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
12/1 <二>	糙米飯	黑椒肉絲 (CAS標章)	花菜炒鮮菇	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	2.0	2.5	1	729
12/2 <三>	麵條	鍋燒麵料 (CAS標章)	手工肉丸			鮮乳	5	2.1	1.2	2.5	1	710
12/3 <四>	糙米飯	糖醋雞丁 (QR code)	什錦高麗菜 (QR code)	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.1	1.7	2.5	1	723
12/4 <五>	五穀飯	咖哩肉片 (CAS標章)	海帶雙絲	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	732
12/7 <一>	糙米飯	紅麴里肌肉排	豆薯炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.5	1	778
12/8 <二>	糙米飯	香滷雞排 (CAS標章)	客家小炒	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯	水果	5	3.4	1.5	2.5	1	813
12/9 <三>	白米飯	古早味飯湯 (CAS標章)	茶葉蛋			鮮乳	5	2.8	1.0	2.5	1	758
12/10 <四>	糙米飯	冬瓜雞 (QR code)	玉米肉末 (CAS標章)	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5.1	2.1	1.5	2.5	1	724
12/11 <五>	五穀飯	魚香燒肉 (CAS標章)	蔬菜黑輪	脆炒蔬菜	地瓜仙草蜜	水果	5.2	2.1	1.5	2.5	1	735
12/14 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳 (CAS標章)	木須炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	海結油腐湯							
12/15 <二>	糙米飯	三杯雞 (QR code)	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.3	2.1	1.5	2.5	1	736
12/16 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料 (CAS標章)	麥香雞堡			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	729
12/17 <四>	糙米飯	香酥魚丁 (CAS標章)	香菇肉羹 (QR code)	脆炒蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.1	1.5	2.5	1	732
12/18 <五>	五穀飯	紅燒雞丁 (QR code)	什錦大溪豆乾	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.2	2.1	1.5	2.7	1	736
12/19 <六> 大路關校慶	白米飯	海鮮飯湯 (CAS標章)	卜蜂滷雞腿				5.0	3.8	1.0	2.5		772
12/21 <一>	校慶補假											
12/22 <二>	糙米飯	麻油雞 (QR code)	毛豆乾丁	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.0	2.7	1.5	2.5	1	759
12/23 <三>	白米飯	肉絲炒飯料 (CAS標章)	豬排		冬瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.4	1.0	2.5	1	745
12/24 <四>	糙米飯	宮保雞丁 (QR code)	什錦拌玉米 (CAS標章)	脆炒蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5.4	2.1	1.5	2.5	1	742
12/25 <五>	五穀飯	銀蔔燒肉 (CAS標章)	燴三絲	脆炒蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	723
12/28 <一>	糙米飯	醋溜肉片 (CAS標章)	洋蔥炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	744
12/29 <二>	糙米飯	左宗菜雞 (QR code)	韭香銀芽 (QR code)	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.1	1.7	2.3	1	716
12/30 <三>	板條	板條滷料 (CAS標章)	手撕麵包			鮮乳	5	2	1	2.5	1	698
12/31 <四>	糙米飯	紅燒排骨 (CAS標章)	什錦花椰菜 (QR code)	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	729

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12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
12/1 <二>	糙米飯	紅燒素烘肉	花菜炒鮮菇	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	2.0	2.5	1	729
12/2 <三>	麵條	鍋燒麵料	薯餅			鮮乳	5	2.1	1.2	2.5	1	710
12/3 <四>	糙米飯	糖醋豆包	什錦高麗菜	脆炒蔬菜	紫菜湯	水果	5	2.1	1.7	2.5	1	723
12/4 <五>	五穀飯	咖哩素雞	海帶雙絲	脆炒蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1	732
12/7 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	豆薯玉米	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.5	1	778
12/8 <二>	糙米飯	豆瓣鮮茄	客家小炒	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5	3.4	1.5	2.5	1	813
12/9 <三>	白米飯	古早味飯湯	銀絲卷			鮮乳	5	2.8	1.0	2.5	1	758
12/10 <四>	糙米飯	冬瓜燒麵輪	玉米素燥	脆炒蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5.1	2.1	1.5	2.5	1	724
12/11 <五>	五穀飯	麻婆豆腐	蔬菜素黑輪	脆炒蔬菜	地瓜仙草蜜	水果	5.2	2.1	1.5	2.5	1	735
12/14 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳 (CAS標章)	木須炒蛋 (QR code)	脆炒蔬菜	海結油腐湯							
12/15 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5.3	2.1	1.5	2.5	1	736
12/16 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	牛蒡排			鮮乳	5	2.1	1.5	2.5	1	729
12/17 <四>	糙米飯	素鰻魚	香菇羹	脆炒蔬菜	玉米湯	水果	5.2	2.1	1.5	2.5	1	732
12/18 <五>	五穀飯	彩椒素雞	什錦大溪豆乾	脆炒蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.2	2.1	1.5	2.7	1	736
12/19 <六> 大路關校慶	白米飯	海鮮飯湯 (CAS標章)	卜蜂滷雞腿				5.0	3.8	1.0	2.5		772
12/21 <一>	校慶補假											
12/22 <二>	糙米飯	麻油素腰花	毛豆乾丁	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.0	2.7	1.5	2.5	1	759
12/23 <三>	白米飯	什錦炒飯料	優格		冬瓜湯	鮮乳	5	2.4	1.0	2.5	1	745
12/24 <四>	糙米飯	宮保素雞丁	什錦拌玉米	脆炒蔬菜	蔬菜湯	水果	5.4	2.1	1.5	2.5	1	742
12/25 <五>	五穀飯	銀蔔油腐	燴三絲	脆炒蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	723
12/28 <一>	糙米飯	醬燒麵腸	香菇蒸南瓜	脆炒蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	744
12/29 <二>	糙米飯	塔香素鴨	銀芽豆皮絲	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.1	1.7	2.3	1	716
12/30 <三>	板條	板條滷料	手撕麵包			鮮乳	5	2	1	2.5	1	698
12/31 <四>	糙米飯	香滷油腐	什錦花椰菜	脆炒蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.1	1.8	2.5	1	729

食譜設計:

執行秘書:

校長: