

# 【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年1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
1/4 <一>	糙米飯	紅燒排骨	紅絲炒蛋	脆炒蔬菜	柴魚味噌湯	水果	5	3.3	1.6	2.5	1	808
1/5 <二>	糙米飯	筍干燒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	什錦珍菇湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	741
1/6 <三>	白米飯	什錦炒料	小餐包		冬瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	723
1/7 <四>	糙米飯	咖哩雞	什錦高麗菜	脆炒蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2	1.9	2.5	1	763
1/8 <五>	五穀飯	蔥爆肉絲	花生干丁	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.7	1.6	2.5	1	787
1/11 <一>	糙米飯	麻油雞	銀芽肉絲	脆炒蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	737
1/12 <二>	糙米飯	打拋豬	蔥爆豆干	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5	3.1	1.6	2.5	1	795
1/13 <三>	麵條	鍋燒什錦	芋頭包			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	720
1/14 <四>	糙米飯	香酥魚丁	白菜滷	脆炒蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1	756
1/15 <五>	五穀飯	冬瓜燉排骨	玉米炒蛋	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.1	1.8	2.5	1	748
1/18 <一>	糙米飯	岩燒肉排	洋蔥炒蛋	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	3	1.5	2.5	1	787
1/19 <二>	糙米飯	香滷雞翅	關東煮	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	728
1/20 <三>	白米飯	鮮筍飯湯	原汁滷蛋			鮮乳	5	2.6	1.0	2.5	1	745

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書王麗菱

校長：

大路關國中小校長林群智

※本校一律使用國產豬. 牛肉食材※

# 【大聚便當有限公司】

素食

大路關國中小

110年1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
1/4 <一>	糙米飯	芋頭燒烤麩	紅絲豆包	脆炒蔬菜	柴魚味噌湯	水果	5	3.3	1.6	2.5	1	808
1/5 <二>	糙米飯	香菇蒸南瓜	麻婆豆腐	有機蔬菜	什錦珍菇湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1	741
1/6 <三>	白米飯	什錦炒素料	小餐包		冬瓜湯	鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	723
1/7 <四>	糙米飯	咖哩素豆包	什錦高麗菜	脆炒蔬菜	竹筍湯	水果	5	2	1.9	2.5	1	763
1/8 <五>	五穀飯	醋漬什錦菇	花生干丁	脆炒蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.7	1.6	2.5	1	787
1/11 <一>	糙米飯	麻油豆雞	銀芽木耳素絲	脆炒蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1	737
1/12 <二>	糙米飯	番茄燉素鴨	芹香豆干	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5	3.1	1.6	2.5	1	795
1/13 <三>	麵條	鍋燒什錦	芋頭包			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5	1	720
1/14 <四>	糙米飯	香酥芋籤粿	白菜滷	脆炒蔬菜	黃瓜素丸湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1	756
1/15 <五>	五穀飯	冬瓜素鴨	玉米素燥	脆炒蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.1	1.8	2.5	1	748
1/18 <一>	糙米飯	素肉排	毛豆玉米	脆炒蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	3	1.5	2.5	1	787
1/19 <二>	糙米飯	芹香秀珍菇	關東煮	有機蔬菜	瓠瓜湯	水果	5	2	1.5	2.5	1	728
1/20 <三>	白米飯	鮮筍飯湯	黑糖饅頭			鮮乳	5	2.6	1.0	2.5	1	745

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書王麗菱

校長：

大路關國中小學校長林群智

※本校一律使用國產豬、牛肉食材※