

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年4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
4/1 <四>	糙米飯	無錫排骨	綜合滷味	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	779
4/2 <五>	清明連假											
4/5 <一>	清明連假											
4/6 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	732
4/7 <三>	麵條	什錦麵羹料	雞堡(+小漢堡)			鮮奶	5.8	2.1	1.0	2.5	1	819
4/8 <四>	糙米飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.5	1	785
4/9 <五>	糙米飯	香滷雞塊	香菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	747
4/12 <一>	糙米飯	蔥爆肉燥	蔬菜黑輪	時令蔬菜	味噌昆布湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1	721
4/13 <二>	糙米飯	洋芋燒雞	豆干炒肉絲	有機青菜	白菜珍菇湯	水果	5.4	3.2	1.5	2.5	1	826
4/14 <三>	白米飯	古早味飯湯	茶葉蛋			鮮奶	5	2.5	1.0	2.7	1	747
4/15 <四>	糙米飯	炸雞翅	黃瓜燴魚丸	有機青菜	番茄蛋花湯	水果	5	2.4	1.8	2.5	1	746
4/16 <五>	糙米飯	鳳梨排骨	什錦花菜	時令蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5.3	2.2	1.9	2.5	1	753
4/19 <一>	糙米飯	打拋豬肉	青蔥炒蛋	時令蔬菜	田園蔬菜湯	水果	5.3	2.4	1.6	2.5	1	759
4/20 <二>	糙米飯	香菇燉雞	海帶雙絲	有機青菜	竹筍金針湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	730
4/21 <三>	麵條	什錦炒麵	小肉排	時令蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶	5.2	2.4	1.2	2.5	1	752
4/22 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	白菜滷	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	734
4/23 <五>	糙米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5.3	2.2	1.5	2.3	1	739
4/26 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳	玉米炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5.3	2.7	1.5	2.5	1	780
4/27 <二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	有機青菜	酸辣湯	水果	5.6	2.2	1.5	2.5	1	765
4/28 <三>	白米飯	廣東粥	黑糖饅頭	時令蔬菜		鮮奶	5.3	2.3	1.2	2.5	1	744
4/29 <四>	糙米飯	無骨雞排	鮮筍肉絲	有機青菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1	744
4/30 <五>	糙米飯	回鍋肉片	蔥爆豆干	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.6	1.5	2.3	1	764

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長林群智

※本校一律使用國產豬.牛肉※

【大聚便當有限公司】

素食 大路關國中小

110年4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
4/1 <四>	糙米飯	彩椒炒素雞	綜合滷味	時令蔬菜	紫菜湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	779
4/2 <五>	清明連假											
4/5 <一>	清明連假											
4/6 <二>	糙米飯	蠔油百頁	番茄豆皮燒	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	732
4/7 <三>	麵條	什錦麵羹料	素雞排堡			鮮奶	5.8	2.1	1.0	2.5	1	819
4/8 <四>	糙米飯	沙茶鮑菇	麻婆豆腐	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.5	1	785
4/9 <五>	糙米飯	滷味豆干	香菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	747
4/12 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	蔬菜黑輪	時令蔬菜	味噌昆布湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1	721
4/13 <二>	糙米飯	咖哩薯丁	芹香豆干	有機青菜	白菜珍菇湯	水果	5.4	3.2	1.5	2.5	1	826
4/14 <三>	白米飯	古早味飯湯	香滷油腐			鮮奶	5	2.5	1.0	2.7	1	747
4/15 <四>	糙米飯	毛豆玉米	黃瓜燴茼蒿	有機青菜	番茄豆腐湯	水果	5	2.4	1.8	2.5	1	746
4/16 <五>	糙米飯	紅燒麵輪	什錦花菜	時令蔬菜	紅豆麥片湯	水果	5.3	2.2	1.9	2.5	1	753
4/19 <一>	糙米飯	麻油什菇	馬丁素燥	時令蔬菜	田園蔬菜湯	水果	5.3	2.4	1.6	2.5	1	759
4/20 <二>	糙米飯	香菇素烘肉	海帶雙絲	有機青菜	竹筍金針湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	730
4/21 <三>	麵條	什錦炒麵	優格	時令蔬菜	玉米湯	鮮奶	5.2	2.4	1.2	2.5	1	752
4/22 <四>	糙米飯	醬燒麵腸	白菜滷	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1	734
4/23 <五>	糙米飯	咖哩素雞	銀芽素絲	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	5.3	2.2	1.5	2.3	1	739
4/26 <一>	糙米飯	蘑菇豆包	玉米三色	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5.3	2.7	1.5	2.5	1	780
4/27 <二>	糙米飯	麻油素腰花	蔬菜冬粉	有機青菜	酸辣湯	水果	5.6	2.2	1.5	2.5	1	765
4/28 <三>	白米飯	廣東粥	黑糖饅頭	時令蔬菜		鮮奶	5.3	2.3	1.2	2.5	1	744
4/29 <四>	糙米飯	素肉排	豆瓣鮮筍	有機青菜	黃瓜湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1	744
4/30 <五>	糙米飯	香菇蒸南瓜	芹香豆干	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.6	1.5	2.3	1	764

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書王麗莢

校長：

屏東縣立大路關國民中小學校長林群智