

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年5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
5/3 <一>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5.3	2.9	1.5	2.5	1	779
5/4 <二>	糙米飯	滷雞腿	竹筍炒肉片	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1	732
5/5 <三>	白米飯	海鮮飯湯	手工肉丸			鮮奶	5	2.5	1.0	2.5	1	819
5/6 <四>	糙米飯	糖醋雞丁	蔬菜甜條	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	785
5/7 <五>	糙米飯	香酥魚丁	海根干片	時令蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	743
5/10 <一>	糙米飯	冬瓜燒排骨	毛豆炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	3.2	1.5	2.5	1	802
5/11 <二>	糙米飯	宮保雞丁	什錦白花椰	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.2	2.0	2.5	1	735
5/12 <三>	麵條	鍋燒麵料	肉包+粽子			鮮奶	5	2.2	1	2.5	1	732
5/13 <四>	糙米飯	台式風味雞	絲瓜冬粉	有機青菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	750
5/14 <五>	糙米飯	脆瓜肉燥	彩繪三絲	時令蔬菜	檸檬山粉圓	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	730
5/17 <一>	糙米飯	筍乾扣肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蔬菜龍骨湯	水果	5	2.7	1.9	2.5	1	774
5/18 <二>	糙米飯	美式炸雞	肉片涮涮鍋	有機青菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1	756
5/19 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合滷味		冬瓜雞肉湯	鮮奶	5.3	2.2	1.5	2.5	1	742
5/20 <四>	糙米飯	三杯雞	銀芽肉絲	有機青菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	731
5/21 <五>	糙米飯	魚香燒肉	什錦黃瓜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5	2.3	1.8	2.3	1	732
5/24 <一>	糙米飯	炭烤雞翅	紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌豬肉湯	水果	5	3.3	1.5	2.5	1	810
5/25 <二>	糙米飯	黑椒豬柳	什錦豆包	有機青菜	玉米濃湯	水果	5.2	2.6	1.5	2.5	1	770
5/26 <三>	麵條	茄汁玉米醬	豬排	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	5.2	2.6	1.1	2.7	1	770
5/27 <四>	糙米飯	左宗棠雞	肉絲高麗菜	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	734
5/28 <五>	糙米飯	咖哩肉片	鮮菇青花菜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5.2	2.2	1.8	2.3	1	737
5/31 <一>	糙米飯	肉燥阿給	玉米炒蛋	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	水果	5.3	2.8	1.5	2.3	1	779

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:

東路立大蔣國國民中小學校長 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5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
5/3 <一>	糙米飯	馬鈴薯素燒	番茄炒金針	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5.3	2.9	1.5	2.5	1	779
5/4 <二>	糙米飯	香酥芋頭籤	竹筍炒豆皮絲	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1	732
5/5 <三>	白米飯	什錦飯湯	素肉排			鮮奶	5	2.5	1.0	2.5	1	819
5/6 <四>	糙米飯	糖醋豆包	蔬菜素黑輪	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1	785
5/7 <五>	糙米飯	素鰻魚	海根干片	時令蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.2	1.5	2.5	1	743
5/10 <一>	糙米飯	冬瓜燒麵輪	毛豆玉米	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	3.2	1.5	2.5	1	802
5/11 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	什錦白花椰	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.2	2.0	2.5	1	735
5/12 <三>	麵條	鍋燒麵料	菜包+粽子			鮮奶	5	2.2	1	2.5	1	732
5/13 <四>	糙米飯	素雞排	絲瓜冬粉	有機青菜	蔬菜湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	750
5/14 <五>	糙米飯	大溪豆乾	彩繪三絲	時令蔬菜	檸檬山粉圓	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	730
5/17 <一>	糙米飯	筍乾燒麵腸	木須炒鳳梨	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.7	1.9	2.5	1	774
5/18 <二>	糙米飯	香菇蒸南瓜	蔬菜涮涮鍋	有機青菜	黃瓜湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1	756
5/19 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合滷味		冬瓜素羊湯	鮮奶	5.3	2.2	1.5	2.5	1	742
5/20 <四>	糙米飯	三杯素腰花	銀芽炒素絲	有機青菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1	731
5/21 <五>	糙米飯	彩椒炒素雞	什錦黃瓜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5	2.3	1.8	2.3	1	732
5/24 <一>	糙米飯	香菇鮮蔬燒	蜜香芋頭	時令蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5	3.3	1.5	2.5	1	810
5/25 <二>	糙米飯	黑椒鮑菇毛豆	什錦豆包	有機青菜	玉米濃湯	水果	5.2	2.6	1.5	2.5	1	770
5/26 <三>	麵條	茄汁玉米醬	牛蒡排	時令蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	5.2	2.6	1.1	2.7	1	770
5/27 <四>	糙米飯	醬燒豆腐	什錦高麗菜	有機青菜	紫菜湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1	734
5/28 <五>	糙米飯	咖哩素雞	鮮菇青花菜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	5.2	2.2	1.8	2.3	1	737
5/31 <一>	糙米飯	香滷油腐	什錦拌玉米	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	水果	5.3	2.8	1.5	2.3	1	779

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:

屏東縣立大路關國民中小學校長 林群智