

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年9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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
9/1 <三>	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排			鮮奶	5	3.5	1.0	2.5		1	897
9/2 <四>	糙米飯	冬瓜雞	蔬菜黑輪	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		760
9/3 <五>	糙米飯	打拋豬肉	海根干片	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		778
9/6 <一>	糙米飯	醋溜肉片	柴香蒸蛋	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.9	1.5	2.5	1		791
9/7 <二>	糙米飯	三杯雞	香菇高麗菜	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		729
9/8 <三>	米粉	米粉炒料	炸雞翅		蔬菜味噌湯	鮮奶	5	2.9	1.0	2.5		1	852
9/9 <四>	糙米飯	銀菊燒肉	玉米肉末	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		785
9/10 <五>	糙米飯	匈牙利嫩雞	繪三絲	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.1	2.2	1.7	2.5	1		736
9/11 <六> 補課	糙米飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	海結油腐湯	水果	5.3	3.0	1.5	2.5	1		803
9/13 <一>	糙米飯	紅燒排骨	毛豆炒蛋	時令蔬菜	甜薯雞肉湯	水果	5	3.8	1.5	2.5	1		849
9/14 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	什錦花椰菜	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		726
9/15 <三>	白米飯	沙茶燴飯	大溪豆乾		蘿蔔雞肉湯	鮮奶	5	2.2	1.0	2.5		1	806
9/16 <四>	糙米飯	香酥魚丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	3.6	1.1	2.5	1		831
9/17 <五>	糙米飯	滷雞塊	冬瓜肉片	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		748
9/20 <一>	中秋連假												
9/21 <二>													
9/22 <三>	麵條	培根白醬	豬排	時令蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶	5	2.3	1.0	2.5		1	839
9/23 <四>	糙米飯	蠔油雞丁	海芽滑蛋	有機青菜	味噌湯	水果	5	3.4	1.1	2.5	1		807
9/24 <五>	糙米飯	筍乾扣肉	花生滷豆干	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.1	3.1	1.2	2.5	1		793
9/27 <一>	糙米飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		794
9/28 <二>	糙米飯	香雞排	什錦滷味	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		723
9/29 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	茶葉蛋		冬瓜雞肉湯	鮮奶	5	2.2	1.0	2.5		1	801
9/30 <四>	糙米飯	咖哩雞	紅燒油豆腐	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	3.1	1.5	2.5	1		818

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 陳文龍

※本校一律使用國產豬、牛肉※

【大聚便當有限公司】

八路關國中

110年9月營養午餐

素食

小

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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
9/1 <三>	白米飯	什錦飯湯	芝麻包			鮮奶	5	2.4	1.0	2.5		1	820
9/2 <四>	糙米飯	冬瓜燒素雞	蔬菜黑輪	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		760
9/3 <五>	糙米飯	彩椒炒素腰花	海根干片	時令蔬菜	豆薯湯	水果	5	2.7	1.5	2.5			718
9/6 <一>	糙米飯	醋溜土豆絲	毛豆乾丁	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		779
9/7 <二>	糙米飯	三杯油腐	香菇高麗菜	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		729
9/8 <三>	米粉	米粉炒料	炸薯餅		蔬菜味噌湯	鮮奶	5	2.7	1.0	2.5		1	842
9/9 <四>	糙米飯	銀蔔素燒	玉米素燥	時令蔬菜	紫菜湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		785
9/10 <五>	糙米飯	大溪豆乾	繪三絲	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5.1	2.2	1.7	2.5	1		736
9/11 <六>	糙米飯	蘑菇豆包	螞蟻上樹	時令蔬菜	海結油腐湯	水果	5.3	3.0	1.5	2.5	1		803
9/13 <一>	糙米飯	紅燒素鴨	毛豆三色	時令蔬菜	甜薯湯	水果	5	3.6	1.5	2.5	1		827
9/14 <二>	糙米飯	糖醋百頁	什錦花椰菜	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		726
9/15 <三>	白米飯	沙茶燴飯	大溪豆乾		蘿蔔湯	鮮奶	5	2.2	1.0	2.5		1	800
9/16 <四>	糙米飯	1/2芋頭籤	麻婆豆腐	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		787
9/17 <五>	糙米飯	什錦燒麵輪	滷冬瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.5	1.9	2.5	1		754
9/20 <一>	中秋連假												
9/21 <二>													
9/22 <三>	麵條	鮮蔬白醬	素肉排	時令蔬菜	玉米湯	鮮奶	5	2.3	1.0	2.5		1	839
9/23 <四>	糙米飯	蠔油素雞丁	涼拌海帶芽	有機青菜	味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1		742
9/24 <五>	糙米飯	筍乾素烘肉	花生滷豆干	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.1	2.3	1.8	2.5	1		747
9/27 <一>	糙米飯	醬燒麵腸	玉米豆薯	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		781
9/28 <二>	糙米飯	素雞排	什錦滷味	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		735
9/29 <三>	白米飯	和風蓋飯	優格		冬瓜湯	鮮奶	5	2.2	1.0	2.5		1	801
9/30 <四>	糙米飯	咖哩素雞	紅燒油豆腐	時令蔬菜	海芽湯	水果	5	2.9	1.5	2.5	1		799

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 陳文龍