

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年10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
10/1 <五>	糙米飯	蔥爆肉絲	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2.3	2.2	2.5	1		775
10/4 <一>	糙米飯	魚香燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	3.0	1.6	2.5	1		788
10/5 <二>	糙米飯	左宗棠雞	什錦拌玉米	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1		749
10/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	無骨雞排			鮮奶	5	3.2	1.0	2.5		1	895
10/7 <四>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海草	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		754
10/8 <五>	糙米飯	蔥燒雞塊	百菇炒莧菜	時令蔬菜	紅豆湯	水果	5	2.6	1.6	2.5	1		779
10/11 <一>	國慶連假												
10/12 <二>	糙米飯	黑胡椒豬柳	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1		756
10/13 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	肉包			鮮奶	5	2.2	1.2	2.5		1	832
10/14 <四>	糙米飯	美式炸雞	白菜肉羹(肉絲)	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		775
10/15 <五>	糙米飯	香滷豬排	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	3.9	1.5	2.5	1		849
10/18 <一>	糙米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.6	1.4	2.5	1		767
10/19 <二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽豆腐湯	水果	6	2.2	1.2	2.5	1		757
10/20 <三>	麵條	什錦炒麵料	旗魚黑輪		養生雞肉湯	鮮奶	6	2	1.0	2.5		1	859
10/21 <四>	糙米飯	糖醋魚丁	芹香豆干	有機蔬菜	竹筍金針湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		765
10/22 <五>	糙米飯	碳烤雞翅	銀芽肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5	2.7	1.2	2.5	1		755
10/25 <一>	糙米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	3	1.5	2.5	1		802
10/26 <二>	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜龍骨湯	水果	5.3	3	1.3	2.5	1		803
10/27 <三>	白米飯	古早味飯湯	小餐包			鮮奶	5.1	2.2	1	2.5		1	815
10/28 <四>	糙米飯	瓜仔肉燥	酥炸杏菇	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		786
10/29 <五>	糙米飯	壕油雞丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	海帶龍骨湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		754

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陳文龍

※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10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
10/1 <五>	糙米飯	什錦秀珍菇	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.3	2.2	2.5	1		775
10/4 <一>	糙米飯	三杯豆包	香菇蒸南瓜	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	3.0	1.6	2.5	1		788
10/5 <二>	糙米飯	醬燒麵輪	什錦拌玉米	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1		749
10/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	素雞排			鮮奶	5	3.2	1.0	2.5		1	895
10/7 <四>	糙米飯	馬鈴薯素燒	塔香海茸	有機蔬菜	紫菜湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		754
10/8 <五>	糙米飯	1/2芋頭籤	百菇炒莧菜	時令蔬菜	紅豆湯	水果	5.3	2.6	1.6	2.5	1		779
10/11 <一>	國慶連假												
10/12 <二>	糙米飯	毛豆乾丁	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1		756
10/13 <三>	白米飯	廣東粥	菜包			鮮奶	5	2.2	1.2	2.5		1	832
10/14 <四>	糙米飯	紅燒素烘肉	白菜炒豆皮	有機蔬菜	南瓜湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		775
10/15 <五>	糙米飯	牛蒡排	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5	3.9	1.5	2.5	1		849
10/18 <一>	糙米飯	香滷油腐	毛豆三色	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.6	1.4	2.5	1		767
10/19 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽豆腐湯	水果	6	2.2	1.2	2.5	1		757
10/20 <三>	麵條	什錦炒麵料	素肉排		養生湯	鮮奶	6	2	1.0	2.5		1	859
10/21 <四>	糙米飯	糖醋素雞	芹香豆干	有機蔬菜	竹筍金針湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		765
10/22 <五>	糙米飯	麻油什菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5	2.7	1.2	2.5	1		755
10/25 <一>	糙米飯	香菇鮮蔬燒	玉米三色	時令蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	5	3	1.5	2.5	1		802
10/26 <二>	糙米飯	咖哩豆包	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜湯	水果	5.3	3	1.3	2.5	1		803
10/27 <三>	白米飯	古早味飯湯	小餐包			鮮奶	5.1	2.2	1	2.5		1	815
10/28 <四>	糙米飯	和風豆腐	酥炸杏菇	有機蔬菜	玉米湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		786
10/29 <五>	糙米飯	蠔油素雞	涼薯炒什錦	時令蔬菜	海帶湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		754

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 陳文龍