

# 【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年11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
11/1 <一>	糙米飯	沙茶肉片	番茄炒蛋	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.8	1.8	2.5	1		779
11/2 <二>	糙米飯	香滷雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	三絲蔬菜湯	水果	5	3.4	1.3	2.5	1		809
11/3 <三>	麵條	茄汁玉米醬	豬排	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	886
11/4 <四>	糙米飯	宮保雞丁	什錦花椰菜	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.2	2.2	2.5	1		744
11/5 <五>	糙米飯	筍乾扣肉	海帶雙絲	時令蔬菜	檸檬山粉圓	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		739
11/8 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	味噌湯	水果	5	3.0	1.5	2.5	1		796
11/9 <二>	糙米飯	紅燒雞丁	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.3	2.5	1		745
11/10 <三>	白米飯	什錦炒飯	麥香雞堡		海結雞肉湯	鮮乳	5	2.4	1.1	2.5		1	839
11/11 <四>	糙米飯	糖醋排骨	絲瓜冬粉	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		746
11/12 <五>	糙米飯	三杯雞	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	3.3	1.2	2.5	1		795
11/15 <一>	糙米飯	回鍋肉片	豆薯炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2.8	1.9	2.5	1		799
11/16 <二>	糙米飯	蜜汁燒雞	玉米肉末	時令蔬菜	黃瓜肉絲湯	水果	5	2.5	1.3	2.5	1		748
11/17 <三>	米苔目	米苔目湯料	什錦豆干			鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	875
11/18 <四>	糙米飯	虱目魚排	開陽白菜	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1		727
11/19 <五>	糙米飯	打拋豬肉	蔬菜黑輪	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	6	2.1	1.4	2.5	1		772
11/22 <一>	糙米飯	京醬肉絲	菜脯炒蛋	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2.7	1.4	2.5	1		772
11/23 <二>	糙米飯	麻油雞	彩繪三絲	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		734
11/24 <三>	白米飯	海鮮飯湯	奶皇包			鮮乳	5	2.0	1.0	2.5		1	784
11/25 <四>	糙米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	有機青菜	南瓜蛋花湯	水果	5	2.7	1.7	2.5	1		788
11/26 <五>	糙米飯	香酥魚丁	莧菜肉絲羹	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1		731
11/29 <一>	糙米飯	無骨雞排	青蔥炒蛋	時令蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	3.0	1.4	2.5	1		782
11/30 <二>	糙米飯	銀筍燒肉	培根菠菜	時令蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5	2.4	2.4	2.5	1		763

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

八路關國中  
小

110年11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
11/1 <一>	糙米飯	沙茶豆干	番茄什錦	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.8	1.8	2.5	1		779
11/2 <二>	糙米飯	什錦秀珍菇	麻婆豆腐	時令蔬菜	三絲蔬菜湯	水果	5	3.4	1.3	2.5	1		809
11/3 <三>	麵條	茄汁玉米醬	素肉排	時令蔬菜	紫菜湯	鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	886
11/4 <四>	糙米飯	宮保素雞丁	什錦花椰菜	有機青菜	冬瓜湯	水果	5	2.2	2.2	2.5	1		744
11/5 <五>	糙米飯	筍干燒麵輪	海帶雙絲	時令蔬菜	檸檬山粉圓	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		739
11/8 <一>	糙米飯	蘑菇豆包	馬丁素燥	時令蔬菜	味噌湯	水果	5	3.0	1.5	2.5	1		796
11/9 <二>	糙米飯	紅燒素烘肉	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.3	2.5	1		745
11/10 <三>	白米飯	什錦炒飯	素雞排		海結湯	鮮乳	5	2.4	1.1	2.5		1	839
11/11 <四>	糙米飯	糖醋百頁	絲瓜冬粉	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		746
11/12 <五>	糙米飯	香菇蒸南瓜	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	3.3	1.2	2.5	1		795
11/15 <一>	糙米飯	黑胡椒毛豆	豆薯香菇	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.8	1.9	2.5	1		799
11/16 <二>	糙米飯	三杯杏菇	玉米素燥	時令蔬菜	黃瓜素羊湯	水果	5	2.5	1.3	2.5	1		748
11/17 <三>	米苔目	米苔目湯料	什錦豆干			鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	875
11/18 <四>	糙米飯	牛蒡排	什菇白菜	有機青菜	海芽湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1		727
11/19 <五>	糙米飯	彩椒炒素雞	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果	6	2.1	1.4	2.5	1		772
11/22 <一>	糙米飯	京醬豆包	芹香鮑菇	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5	2.7	1.4	2.5	1		772
11/23 <二>	糙米飯	麻油素米血	彩繪三絲	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		734
11/24 <三>	白米飯	什錦飯湯	奶皇包			鮮乳	5	2.0	1.0	2.5		1	784
11/25 <四>	糙米飯	咖哩素雞丁	銀芽豆皮絲	有機青菜	南瓜湯	水果	5	2.7	1.7	2.5	1		788
11/26 <五>	糙米飯	素饅魚	莧菜羹	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.1	2.1	2.5	1		731
11/29 <一>	糙米飯	1/2芋頭籤	毛豆玉米	時令蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	3.0	1.4	2.5	1		782
11/30 <二>	糙米飯	銀蔔素燒	杏菇菠菜	時令蔬菜	竹筍菇菇湯	水果	5	2.4	2.4	2.5	1		763

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