

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

110年12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
12/1 <三>	麵條	什錦麵羹	滷雞翅			鮮乳	5	3.0	1.0	2.5		1	862
12/2 <四>	糙米飯	醋溜肉片	什錦拌玉米	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	2.2	1.3	2.5	1		734
12/3 <五>	糙米飯	左宗棠雞	雙菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		727
12/6 <一>	糙米飯	紅燒排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	番茄豆腐湯	水果	5.3	3.2	1.4	2.5	1		820
12/7 <二>	糙米飯	炭烤小棒腿*2	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.1	2.5	1.5	2.5	1		754
12/8 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	茶葉蛋		竹筍雞肉湯	鮮乳	5	2.3	1.0	2.5		1	810
12/9 <四>	糙米飯	蠔油雞丁	香菇白菜滷	有機青菜	甜薯蛋花湯	水果	5	2.5	1.6	2.5	1		762
12/10 <五>	糙米飯	黑椒肉絲	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		787
12/13 <一>	糙米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.8	1.7	2.5	1		774
12/14 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	鮮筍肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		731
12/15 <三>	麵條	鍋燒麵料	虱目魚排			鮮乳	5	3.1	1.0	2.5		1	884
12/16 <四>	糙米飯	咖哩肉片	香菇花椰菜	有機青菜	蔬菜味噌湯	水果	5	2.5	2.1	2.5	1		775
12/17 <五>	糙米飯	三杯雞	黃瓜燴烏蛋	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		735
12/20 <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	3.1	1.5	2.5	1		812
12/21 <二>	糙米飯	美式炸雞	客家小炒	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	3.3	1.1	2.5	1		797
12/22 <三>	白米飯	古早味飯湯	小肉排			鮮乳	5	3.5	1.0	2.5		1	902
12/23 <四>	糙米飯	蔥油雞塊	蝦米瓠瓜	有機青菜	三絲湯	水果	5	2.7	2.2	2.5	1		776
12/24 <五>	糙米飯	魚香燒肉	蔬菜黑輪	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		732
12/27 <一>	糙米飯	銀菊燒肉	蒸蛋	時令蔬菜	鍋燒湯	水果	5	3.3	1.7	2.5	1		831
12/28 <二>	糙米飯	椒鹽魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		751
12/29 <三>	板條	板條滷料	福州丸			鮮乳	5	2.6	1.0	2.5		1	829
12/30 <四>	糙米飯	麻油雞	銀芽肉絲	有機青菜	昆布味噌湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		744

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 陳文龍

※本校一律使用國產豬。牛肉※

【大聚便當有限公司】

素食

八路開國中
小

110年12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
12/1 <三>	麵條	什錦麵羹	滷油腐			鮮乳	5	3.0	1.0	2.5		1	862
12/2 <四>	糙米飯	醋溜土豆絲	什錦拌玉米	有機青菜	紫菜湯	水果	5.2	2.2	1.3	2.5	1		734
12/3 <五>	糙米飯	醬燒麵輪	雙菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		727
12/6 <一>	糙米飯	紅燒素烘肉	玉米三色	時令蔬菜	番茄豆腐湯	水果	5.3	3.2	1.4	2.5	1		820
12/7 <二>	糙米飯	牛蒡排	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5.1	2.5	1.5	2.5	1		754
12/8 <三>	白米飯	和風蓋飯	優格		竹筍湯	鮮乳	5	2.3	1.0	2.5		1	810
12/9 <四>	糙米飯	毛豆玉米	香菇白菜滷	有機青菜	甜薯湯	水果	5	2.5	1.6	2.5	1		762
12/10 <五>	糙米飯	黑椒杏鮑菇	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		787
12/13 <一>	糙米飯	油腐素燥	鮑菇毛豆	時令蔬菜	瓠瓜湯	水果	5	2.8	1.7	2.5	1		774
12/14 <二>	糙米飯	糖醋素雞丁	鮮筍素絲	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		731
12/15 <三>	麵條	鍋燒麵料	素雞排			鮮乳	5	3.1	1.0	2.5		1	884
12/16 <四>	糙米飯	咖哩豆包	香菇花椰菜	有機青菜	蔬菜味噌湯	水果	5	2.5	2.1	2.5	1		775
12/17 <五>	糙米飯	三杯鮑菇	燴黃瓜	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		735
12/20 <一>	糙米飯	馬鈴薯素燒	番茄什錦	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	3.1	1.5	2.5	1		812
12/21 <二>	糙米飯	蠔油素雞	客家小炒	時令蔬菜	玉米湯	水果	5	3.3	1.1	2.5	1		797
12/22 <三>	白米飯	古早味飯湯	素肉排			鮮乳	5	3.5	1.0	2.5		1	902
12/23 <四>	糙米飯	1/2芋頭籤	什錦瓠瓜	有機青菜	三絲湯	水果	5	2.7	2.2	2.5	1		776
12/24 <五>	糙米飯	薑燒干片	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		732
12/27 <一>	糙米飯	銀筍素燒	毛豆乾丁	時令蔬菜	鍋燒湯	水果	5	3.3	1.7	2.5	1		831
12/28 <二>	糙米飯	椒鹽鮑菇	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		751
12/29 <三>	板條	板條滷料	芝麻包			鮮乳	5	2.6	1.0	2.5		1	829
12/30 <四>	糙米飯	麻油素腰花	銀芽豆皮絲	有機青菜	昆布味噌湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		744

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 陳文龍