

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年1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
1/3 <一>	糙米飯	蔥爆肉絲	關東煮	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5.2	2.3	1.9	2.5	1		753
1/4 <二>	糙米飯	咖哩雞	豆干炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.3	2.9	1.4	2.5	1		801
1/5 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	芝麻包	時令蔬菜		鮮乳	5	2.2	1.4	2.5		1	811
1/6 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	紅燒油豆腐	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.9	1.6	2.5	1		779
1/7 <五>	糙米飯	瓜子雞丁	什錦花菜	時令蔬菜	芋頭小米湯	水果	5.3	2.3	1.8	2.5	1		760
1/10 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳	玉米炒蛋	時令蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	2.9	1.7	2.5	1		799
1/11 <二>	糙米飯	紅燒雞丁	蔬菜黑輪	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		730
1/12 <三>	麵條	茄汁玉米醬	蜜汁豬排	時令蔬菜	海芽蛋花湯	鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	886
1/13 <四>	糙米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	有機青菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		757
1/14 <五>	糙米飯	沙茶肉片	奶香白菜	時令蔬菜	竹筍雞肉湯	水果	5	2.3	2.1	2.5	1		744
1/17 <一>	糙米飯	糖醋雞丁	銀芽肉絲	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		731
1/18 <二>	糙米飯	打拋豬肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		771
1/19 <三>	糙米飯	滷雞塊	肉片涮涮鍋	有機青菜	玉米蛋花湯	鮮乳	5	2.6	1.5	2.5		1	862
1/20 <四>	白米飯	海鮮飯湯	波蘿麵包			水果	5	2.3	1.0	2.5	1		720

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

八路關國中
小

111年1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
1/3 <一>	糙米飯	醬燒麵腸	關東煮	時令蔬菜	蔬菜湯	水果	5.2	2.3	1.9	2.5	1		753
1/4 <二>	糙米飯	咖哩薯丁	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5.3	2.9	1.4	2.5	1		801
1/5 <三>	白米飯	廣東粥	芝麻包	時令蔬菜		鮮乳	5	2.2	1.4	2.5		1	811
1/6 <四>	糙米飯	1/2芋頭籤	紅燒油豆腐	有機青菜	酸辣湯	水果	5	2.9	1.6	2.5	1		779
1/7 <五>	糙米飯	瓜子素雞丁	什錦花菜	時令蔬菜	芋頭小米湯	水果	5.3	2.3	1.8	2.5	1		760
1/10 <一>	糙米飯	蘑菇豆包	玉米素燥	時令蔬菜	高麗菜味噌湯	水果	5	2.9	1.7	2.5	1		799
1/11 <二>	糙米飯	大溪豆乾	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		730
1/12 <三>	麵條	茄汁玉米醬	素肉排	時令蔬菜	海芽湯	鮮乳	5	3.2	1.0	2.5		1	886
1/13 <四>	糙米飯	三杯鮑菇	絲瓜冬粉	有機青菜	黃瓜湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		757
1/14 <五>	糙米飯	沙茶素鴨	奶香白菜	時令蔬菜	竹筍湯	水果	5	2.3	2.1	2.5	1		744
1/17 <一>	糙米飯	紅燒麵輪	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		731
1/18 <二>	糙米飯	黑胡椒毛豆	香菇蒸南瓜	時令蔬菜	瓠瓜湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		771
1/19 <三>	糙米飯	麻婆豆腐	彩椒高麗菜	有機青菜	玉米湯	鮮乳	5	2.6	1.5	2.5		1	862
1/20 <四>	白米飯	什錦飯湯	波蘿麵包			水果	5	2.3	1.0	2.5	1		720

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