

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年2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
2/11 <五>	糙米飯	紅燒雞丁	蔬菜冬粉	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		729
2/14 <一>	糙米飯	油腐肉燥	玉米炒蛋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		790
2/15 <二>	糙米飯	麻油雞	花菜炒肉絲	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1		740
2/16 <三>	白米飯	古早味飯湯	虱目魚排			鮮乳	5	3.3	1.0	2.5		1	882
2/17 <四>	糙米飯	咖哩雞	芹香豆干	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		785
2/18 <五>	糙米飯	番茄燉肉	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.1	2.0	2.5	1		732
2/21 <一>	糙米飯	黑椒肉絲	紅絲炒蛋	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.9	1.7	2.5	1		784
2/22 <二>	糙米飯	蜜汁雞塊	香菇白菜滷	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	2.6	1.9	2.5	1		764
2/23 <三>	麵條	鍋燒麵料	小肉排			鮮乳	5	2.8	1.0	2.5		1	866
2/24 <四>	糙米飯	美式炸雞	銀芽肉絲	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.8	1.3	2.5	1		766
2/25 <五>	糙米飯	回鍋肉片	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	水果	5	3.0	1.8	2.5	1		793

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2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
2/11 <五>	糙米飯	彩椒炒素雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		729
2/14 <一>	糙米飯	香滷油腐	玉米毛豆	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		790
2/15 <二>	糙米飯	麻油素腰花	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1		740
2/16 <三>	白米飯	古早味飯湯	牛蒡排			鮮乳	5	3.3	1.0	2.5		1	882
2/17 <四>	糙米飯	咖哩豆包	芹香豆干	有機青菜	冬瓜湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1		785
2/18 <五>	糙米飯	番茄素燒	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.1	2.0	2.5	1		732
2/21 <一>	糙米飯	醬燒麵腸	小黃瓜炒秀珍菇	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.9	1.7	2.5	1		784
2/22 <二>	糙米飯	塔香素鴨	香菇白菜滷	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.6	1.9	2.5	1		764
2/23 <三>	麵條	鍋燒麵料	炸薯餅			鮮乳	5	2.8	1.0	2.5		1	866
2/24 <四>	糙米飯	蜜汁豆干	銀芽豆皮絲	有機青菜	海芽湯	水果	5	2.8	1.3	2.5	1		766
2/25 <五>	糙米飯	1/2芋頭籤	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	3.0	1.8	2.5	1		793

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