

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年3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
3/1 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	黃瓜肉片	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		732
3/2 <三>	白米飯	什錦炒飯	虱目魚排		蘿蔔雞肉湯	鮮乳	5	2.5	1.0	2.5		1	845
3/3 <四>	糙米飯	京醬排骨	蔬菜冬粉	有機青菜	山粉圓甜湯	水果	6	2.2	1.7	2.5	1		768
3/4 <五>	糙米飯	宮保雞丁	海根干片	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		738
3/7 <一>	糙米飯	打拋豬肉	番茄豆腐	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		742
3/8 <二>	糙米飯	洋芋燒雞	什錦高麗菜	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1		763
3/9 <三>	麵條	茄汁玉米醬	豬排	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	868
3/10 <四>	糙米飯	銀菊燒肉	芹香乾片	有機青菜	竹筍金針湯	水果	5	3.3	1.6	2.5	1		807
3/11 <五>	糙米飯	左宗棠雞	開陽白菜	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1		752
3/14 <一>	糙米飯	蔥爆肉絲	紅燒油豆腐	時令蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2.8	2.1	2.5	1		787
3/15 <二>	糙米飯	冬瓜燒雞	毛豆三色	時令蔬菜	豆腐蔬菜湯	水果	5	3.8	1.6	2.5	1		846
3/16 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	獅子頭		黃瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	843
3/17 <四>	糙米飯	蔥燒雞塊	香菇肉羹	有機青菜	紅豆湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		766
3/18 <五>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		740
3/21 <一>	糙米飯	筍乾扣肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		775
3/22 <二>	糙米飯	美式炸雞	什錦花菜	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.4	1.8	2.5	1		749
3/23 <三>	麵條	鍋燒麵料	芝麻包			鮮乳	5	2.4	1.0	2.5		1	833
3/24 <四>	糙米飯	香酥魚	絲瓜冬粉	有機青菜	金針排骨湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1		753
3/25 <五>	糙米飯	咖哩雞	海茸炒肉片	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		748
3/28 <一>	糙米飯	蘑菇豬柳	紅絲炒蛋	時令蔬菜	魚乾味噌湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		771
3/29 <二>	糙米飯	三杯雞	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	1		761
3/30 <三>	白米飯	古早味飯湯	紅豆麵包			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	805
3/31 <四>	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	有機青菜	綠豆仙草湯	水果	5	3.2	1.5	2.5	1		797

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：

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3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
3/1 <二>	糙米飯	大溪豆乾	黃瓜蒟蒻	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.6	2.5	1		732
3/2 <三>	白米飯	什錦炒飯	素雞排		蘿蔔湯	鮮乳	5	2.5	1.0	2.5		1	845
3/3 <四>	糙米飯	京醬豆乾丁	蔬菜冬粉	有機青菜	山粉圓甜湯	水果	6	2.2	1.7	2.5	1		768
3/4 <五>	糙米飯	宮保素雞丁	海根干片	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		738
3/7 <一>	糙米飯	塔香鮮茄	番茄豆腐	時令蔬菜	黃瓜素丸湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		742
3/8 <二>	糙米飯	洋芋素燒	什錦高麗菜	時令蔬菜	昆布味噌湯	水果	5	2.3	1.7	2.5	1		763
3/9 <三>	麵條	茄汁玉米醬	素肉排	時令蔬菜	南瓜湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	868
3/10 <四>	糙米飯	銀蔔素燒	芹香乾片	有機青菜	竹筍金針湯	水果	5	3.3	1.6	2.5	1		807
3/11 <五>	糙米飯	醬燒麵腸	開陽白菜	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.4	2.1	2.5	1		752
3/14 <一>	糙米飯	沙茶素鴨	紅燒油豆腐	時令蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	2.8	2.1	2.5	1		787
3/15 <二>	糙米飯	冬瓜燒麵輪	毛豆三色	時令蔬菜	豆腐蔬菜湯	水果	5	3.8	1.6	2.5	1		846
3/16 <三>	白米飯	和風蓋飯	牛蒡排		黃瓜湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	843
3/17 <四>	糙米飯	彩椒炒素雞	香菇素肉羹	有機青菜	紅豆湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		766
3/18 <五>	糙米飯	紅燒素烘肉	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		740
3/21 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	1/2芋頭籤	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		775
3/22 <二>	糙米飯	麻油素腰花	什錦花菜	時令蔬菜	瓠瓜湯	水果	5	2.4	1.8	2.5	1		749
3/23 <三>	麵條	鍋燒麵料	芝麻包			鮮乳	5	2.4	1.0	2.5		1	833
3/24 <四>	糙米飯	素鰻魚	絲瓜冬粉	有機青菜	金針湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1		753
3/25 <五>	糙米飯	咖哩煲	塔香海草	時令蔬菜	玉米湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		748
3/28 <一>	糙米飯	磨菇豆包	脆炒小黃瓜	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		771
3/29 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	毛豆玉米	時令蔬菜	豆薯湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	1		761
3/30 <三>	白米飯	古早味飯湯	紅豆麵包			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	805
3/31 <四>	糙米飯	香菇蒸南瓜	客家小炒	有機青菜	綠豆仙草湯	水果	5	3.2	1.5	2.5	1		797

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：

陳文龍