

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年4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
4/1 <五>	糙米飯	無錫排骨	蝦仁毛豆	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	1		730
4/6 <三>	米粉	米粉炒料	滷肉片+刈包	時令蔬菜	日式味噌湯	鮮乳	6	2.2	1.4	2.5		1	884
4/7 <四>	糙米飯	滷雞翅	花菜炒花枝	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.5	1.9	2.5	1		754
4/8 <五>	糙米飯	香酥魚	香菇白菜滷	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.4	1.6	2.5	1		760
4/11 <一>	糙米飯	黑椒肉絲	關東煮	時令蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		745
4/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	醬燒油腐	時令蔬菜	扁蒲龍骨湯	水果	5	2.9	1.6	2.5	1		780
4/13 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	奶酥麵包	時令蔬菜		鮮乳	6	2.4	1.2	2.5		1	916
4/14 <四>	糙米飯	鹽酥雞	海帶雙絲	有機青菜	紅豆湯圓	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		762
4/15 <五>	糙米飯	紅燒肉	豆芽三絲	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		750
4/18 <一>	糙米飯	古早味肉燥	柴香蒸蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	3.1	1.5	2.5	1		793
4/19 <二>	糙米飯	左宗棠雞	黃瓜肉片	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.2	2.0	2.5	1		739
4/20 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	虱目魚排			鮮乳	5	2.3	1.0	2.5		1	825
4/21 <四>	糙米飯	咖哩肉片	蔬菜黑輪	有機青菜	冬瓜雞肉湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		752
4/22 <五>	糙米飯	蔥油雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	3.3	1.1	2.5	1		799
4/25 <一>	糙米飯	糖醋排骨	紅絲炒蛋	時令蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5	3.0	1.6	2.5	1		785
4/26 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	青花炒肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	2.5	1.7	2.5	1		750
4/27 <三>	白米飯	什錦飯湯	花枝排			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	837
4/28 <四>	糙米飯	三杯雞	冬瓜封	有機青菜	芋頭小米湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		769
4/29 <五>	糙米飯	薑燒肉片	絲瓜冬粉	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1		756

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

午餐執行秘書 王麗莢

校長：

屏東縣立大路關國民中小學校長 陳文新

※本校一律使用國產豬、牛肉※

【大聚便當有限公司】

素食 大路關國中小

111年4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
4/1 <五>	糙米飯	大溪豆乾	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	1		730
4/6 <三>	米粉	米粉炒料	滷素排+刈包	時令蔬菜	日式味噌湯	鮮乳	6	2.2	1.4	2.5		1	884
4/7 <四>	糙米飯	醬燒麵腸	花菜炒珍菇	有機青菜	蘿蔔湯	水果	5	2.5	1.9	2.5	1		754
4/8 <五>	糙米飯	鹽酥總匯	香菇白菜滷	時令蔬菜	玉米湯	水果	5.2	2.4	1.6	2.5	1		760
4/11 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	關東煮	時令蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		745
4/12 <二>	糙米飯	沙茶素鴨	醬燒油腐	時令蔬菜	扁蒲湯	水果	5	2.9	1.6	2.5	1		780
4/13 <三>	白米飯	廣東粥	奶酥麵包	時令蔬菜		鮮乳	6	2.4	1.2	2.5		1	916
4/14 <四>	糙米飯	鹽酥雞	海帶雙絲	有機青菜	紅豆湯圓	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		762
4/15 <五>	糙米飯	紅燒麵輪	豆芽三絲	時令蔬菜	南瓜湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		750
4/18 <一>	糙米飯	麻油什菇	黑胡椒毛豆	時令蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	5	3.1	1.5	2.5	1		793
4/19 <二>	糙米飯	彩椒炒素雞	黃瓜蒟蒻	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.2	2.0	2.5	1		739
4/20 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	牛蒡排			鮮乳	5	2.3	1.0	2.5		1	825
4/21 <四>	糙米飯	咖哩豆包	蔬菜素黑輪	有機青菜	冬瓜湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		752
4/22 <五>	糙米飯	什錦秀珍菇	麻婆豆腐	時令蔬菜	蔬菜湯	水果	5	3.3	1.1	2.5	1		799
4/25 <一>	糙米飯	酥炸杏菇百頁	馬丁素燥	時令蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5	3.0	1.6	2.5	1		785
4/26 <二>	糙米飯	蠔油油腐	青花炒針菇	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.5	1.7	2.5	1		750
4/27 <三>	白米飯	什錦飯湯	優格			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	837
4/28 <四>	糙米飯	三杯素腰花	冬瓜封	有機青菜	芋頭小米湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		769
4/29 <五>	糙米飯	薑汁豆腐燒	絲瓜冬粉	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.1	2.4	1.8	2.5	1		756

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