

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年6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
6/13<一>	糙米飯	黑椒肉片	絲瓜冬粉	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		757
6/14<二>	糙米飯	鳳梨雞丁	大溪豆乾	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	3	1.3	2.5	1		792
6/15<三>	白米飯	什錦炒飯	魷魚排		黃瓜雞肉湯	鮮乳	5	2.3	1.1	2.5		1	834
6/16<四>	糙米飯	打拋豬肉	白菜炒豆皮	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		745
6/17<五>	糙米飯	咖哩雞	花椰菜炒肉片	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.5	2.0	2.5	1		781
6/20<一>	糙米飯	京醬燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	水果	5	3.1	1.7	2.5	1		799
6/21<二>	糙米飯	蠔油雞丁	小黃瓜乾丁肉末	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	3.5	1.5	2.5	1		823
6/22<三>	烏龍麵	味噌烏龍麵料	小肉排			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5		1	815
6/23<四>	糙米飯	冬瓜雞	彩繪三絲	有機青菜	地瓜仙草蜜	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		761
6/24<五>	糙米飯	椒鹽魚丁	海帶雙絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		739
6/27<一>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	青蔥炒蛋	時令蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	3	1.8	2.5	1		811
6/28<二>	糙米飯	蔥油雞丁	銀芽肉絲	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	豆奶	5	2.6	1.5	2.5			695
6/29<三>	白米飯	什錦飯湯	奶酥麵包			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	805
6/30<四>	糙米飯	沙茶肉片	蔬菜黑輪	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1		758

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 大路關國中小

111年6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
6/13<一>	糙米飯	黑椒鮑菇毛豆	絲瓜冬粉	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		757
6/14<二>	糙米飯	彩椒鳳梨	大溪豆乾	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	3	1.3	2.5	1		792
6/15<三>	白米飯	花式炒飯	紅燒素烘肉		黃瓜湯	鮮乳	5	2.3	1.1	2.5		1	834
6/16<四>	糙米飯	麻油素腰花	白菜炒豆皮	有機青菜	紫菜湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		745
6/17<五>	糙米飯	咖哩煲	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.5	2.0	2.5	1		781
6/20<一>	糙米飯	塔香豆包	芹香秀珍菇	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	3.1	1.7	2.5	1		799
6/21<二>	糙米飯	壕油素雞丁	小黃瓜乾丁肉末	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5	3.5	1.5	2.5	1		823
6/22<三>	烏龍麵	味噌烏龍麵料	素肉排			鮮乳	5	2.1	1.0	2.5		1	815
6/23<四>	糙米飯	冬瓜素鴨	彩繪三絲	有機青菜	地瓜仙草蜜	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		761
6/24<五>	糙米飯	蘑菇鮮蔬豆腐	海帶雙絲	時令蔬菜	玉米湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		739
6/27<一>	糙米飯	三杯鮑菇	芹香豆干	時令蔬菜	白菜珍菇湯	水果	5	3	1.8	2.5	1		811
6/28<二>	糙米飯	糖醋豆包	銀芽素絲	時令蔬菜	瓠瓜湯	豆奶	5	2.6	1.5	2.5			695
6/29<三>	白米飯	什錦飯湯	奶酥麵包			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	805
6/30<四>	糙米飯	沙茶素鴨	炒什錦	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	1		758

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