

【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年8.9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
8/30 <二>	糙米飯	紅燒雞腿	什錦花菜	有機小黃瓜	日式味噌湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1		742
8/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	豆干滷排骨			鮮乳	5	2.6	1.1	2.5		1	836
9/1 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	蔬菜黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.2	1.4	2.5	1		749
9/2 <五>	糙米飯	左宗棠雞	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	5	2.3	1.7	2.5	1		736
9/5 <一>	糙米飯	紅燒排骨	毛豆乾丁	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	3.4	1.4	2.5	1		811
9/6 <二>	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機小黃瓜	冬瓜肉片湯	水果	5.3	2.5	1.2	2.5	1		759
9/7 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	茶葉蛋			鮮乳	5	2.4	1.0	2.5		1	833
9/8 <四>	糙米飯	紅燒雞丁	麻婆豆腐	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	3.3	1.2	2.5	1		800
9/9 <五>	中秋連假												
9/12 <一>	糙米飯	蔥爆肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		746
9/13 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	燴三絲	有機小黃瓜	玉米龍骨湯	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		721
9/14 <三>	白米飯	什錦炒飯	虱目魚排		竹筍龍骨湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	860
9/15 <四>	糙米飯	蠔油雞丁	銀芽肉絲	有機青菜	蔬菜油腐湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		732
9/16 <五>	糙米飯	黑椒肉絲	黃瓜炒花枝	時令蔬菜	紅豆湯	水果	5	2.4	1.9	2.5	1		769
9/19 <一>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.9	1.8	2.5	1		802
9/20 <二>	糙米飯	美式炸雞	關東煮	有機小黃瓜	玉米濃湯	水果	5.4	2.6	1.3	2.5	1		776
9/21 <三>	麵條	培根白醬	小肉排	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	鮮乳	5	2.3	1.1	2.5		1	828
9/22 <四>	糙米飯	蔥油雞塊	客家小炒	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	3.6	1.2	2.5	1		821
9/23 <五>	糙米飯	咖哩肉片	蔬菜冬粉	時令蔬菜	玉米蛋花湯	豆漿	5.5	2.4	1.4	2.5			708
9/26 <一>	糙米飯	銀筍燒肉	開陽白菜	時令蔬菜	金針龍骨湯	水果	5	2.4	2.2	2.5	1		754
9/27 <二>	糙米飯	糖醋魚丁	絲瓜冬粉	有機小黃瓜	昆布味噌湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1		762
9/28 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	獅子頭		黃瓜龍骨湯	鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	843
9/29 <四>	糙米飯	宮保雞丁	紅燒油豆腐	有機青菜	豆薯蛋花湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		765
9/30 <五>	糙米飯	瓜仔肉燥	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	綠豆粉圓湯	水果	5	2.8	1.1	2.5	1		776

※本校一律使用國產豬.牛肉※