

# 【大聚便當有限公司】

大路關國中小

111年10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
10/3 <一>	糙米飯	泡菜炒肉片	和風蒸蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		749
10/4 <二>	糙米飯	蔥油雞塊	玉米肉末	時令蔬菜	冬瓜肉片湯	水果	5	2.6	1.3	2.5	1		749
10/5 <三>	板條	板條滷料	虱目魚排			鮮乳	5	2.3	1.1	2.5		1	814
10/6 <四>	糙米飯	筍乾扣肉	高麗菜炒蝦仁	有機蔬菜	海芽豆芽湯	水果	5	2.4	2.0	2.5	1		752
10/7 <五>	糙米飯	照燒雞肉	客家小炒	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5	3.2	1.4	2.5	1		796
10/10 <一>	國慶連假												
10/11 <二>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	雙色花椰菜	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5.3	2.2	2.2	2.5	1		759
10/12 <三>	白米飯	廣東瘦肉粥	鮮肉包	時令蔬菜		鮮乳	5	2.3	1.2	2.5		1	843
10/13 <四>	糙米飯	香酥魚丁	什錦菇燴蔬菜	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		757
10/14 <五>	糙米飯	醬燒洋蔥雞	海草炒肉絲	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		735
10/17 <一>	糙米飯	沙茶炒肉片	玉米炒蛋	時令蔬菜	柴魚味噌湯	水果	5	2.5	1.2	2.5	1		763
10/18 <二>	糙米飯	鹽酥雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		735
10/19 <三>	麵條	什錦炒麵	茶香豆干		蘿蔔鮮菇湯	鮮乳	5	3.0	1.1	2.5		1	864
10/20 <四>	糙米飯	三杯雞	香菇大黃瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		729
10/21 <五>	糙米飯	紅燒肉	醋溜甜不辣	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	豆漿	5	2.1	1.8	2.5			672
10/24 <一>	糙米飯	打拋豬肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯	水果	5	2.4	1.5	2.5	1		744
10/25 <二>	糙米飯	咖哩雞	炸醬五丁	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		748
10/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	統一杯子蛋糕			鮮乳	5	2.2	1.1	2.5		1	808
10/27 <四>	糙米飯	糖醋魚柳條	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜雞肉湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		749
10/28 <五>	糙米飯	壕油雞丁	風味肉絲白菜	時令蔬菜	綠豆豆花	水果	5.2	2.3	1.5	2.5	1		750
10/31 <一>	糙米飯	蒜泥白肉	蝦米瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.2	1.9	2.5	1		747

食譜設計:

營養師陳又菁

執行秘書:

教師兼陳筱芃  
午餐秘書

校長:

屏東縣立大路關國民中小學校長林傳傑

※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10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
10/3 <一>	糙米飯	泡菜鮮蔬炒豆皮	和風豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯		5	2.5	1.5	2.5	1		749
10/4 <二>	糙米飯	紅燒豆干	玉米素燥	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.6	1.3	2.5	1		749
10/5 <三>	板條	板條滷料	綜合鹽酥				5	2.3	1.1	2.5		1	814
10/6 <四>	糙米飯	鮮菇燒筍乾	高麗菜炒彩椒	有機蔬菜	海芽豆芽湯	水果	5	2.4	2.0	2.5	1		752
10/7 <五>	糙米飯	什錦秀珍菇	客家小炒	時令蔬菜	黃瓜湯		5	3.2	1.4	2.5	1		796
10/10 <一>	國慶連假												
10/11 <二>	糙米飯	蜜汁豆干	雙色花椰菜	時令蔬菜	酸辣湯	水果	5.3	2.2	2.2	2.5	1		759
10/12 <三>	白米飯	廣東粥	菜包	時令蔬菜		鮮奶	5	2.3	1.2	2.5		1	843
10/13 <四>	糙米飯	紅燒油豆腐	什錦菇燴蔬菜	有機蔬菜	南瓜湯	水果	5	2.4	1.7	2.5	1		757
10/14 <五>	糙米飯	酸菜麵腸	海茸炒素絲	時令蔬菜	紅豆湯圓		5	2.2	1.7	2.5	1		735
10/17 <一>	糙米飯	沙茶素鴨	素燴鮮菇	時令蔬菜	味噌湯		5	2.5	1.2	2.5	1		763
10/18 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.3	1.6	2.5	1		735
10/19 <三>	麵條	什錦炒麵	茶香豆干		蘿蔔鮮菇湯	豆漿	5	3.0	1.1	2.5		1	864
10/20 <四>	糙米飯	鹽酥豆包	香菇大黃瓜	有機蔬菜	海芽湯	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		729
10/21 <五>	糙米飯	紅燒豆腐	醋溜土豆絲	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	豆漿	5	2.1	1.8	2.5			672
10/24 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	毛豆玉米	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		5	2.4	1.5	2.5	1		744
10/25 <二>	糙米飯	咖哩豆包	炸醬五丁	時令蔬菜	玉米湯	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		748
10/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	芝麻包				5	2.2	1.1	2.5		1	808
10/27 <四>	糙米飯	糖醋素雞丁	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.5	1.4	2.5	1		749
10/28 <五>	糙米飯	壕油油腐	風味白菜	時令蔬菜	綠豆豆花		5.2	2.3	1.5	2.5	1		750
10/31 <一>	糙米飯	彩椒炒豆干	香菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.2	1.9	2.5	1		747

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

教師陳筱芃

校長：

屏東縣立大路關國民中小學校長林傳傑