

# 【大聚便當有限公司】

入路關國中  
小

111年11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
11/1 <二>	糙米飯	滷雞腿	鮮筍三絲	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		731
11/2 <三> 精進：原味菠蘿	麵條	什錦麵羹料	虱目魚排			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	804
11/3 <四>	糙米飯	三杯雞	開陽白菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5	2.3	2.0	2.5	1		741
11/4 <五>	糙米飯	蘑菇豬柳	大溪豆乾	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	5	2.7	1.3	2.5	1		759
11/7 <一>	糙米飯	黑胡椒肉片	花菜炒魷魚	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		794
11/8 <二>	糙米飯	麻油雞	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	1		761
11/9 <三> 精進：統一雞蛋牛奶捲	白米飯	什錦蝦仁炒飯	奶酥麵包		香菇肉絲羹湯	鮮乳	5	2.1	1.0	2.5		1	819
11/10 <四>	糙米飯	椒鹽魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	冬瓜黑輪湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1		740
11/11 <五>	糙米飯	鴿蛋油豆腐肉燥	什錦高麗菜	時令蔬菜	地瓜粉圓湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		743
11/14 <一>	糙米飯	銀菊燒肉	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	3.2	1.3	2.5	1		805
11/15 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	6	2.2	1.5	2.5	1		776
11/16 <三> 精進：墨西哥藍莓麵包	意麵	鍋燒麵料	餡餅*2			鮮乳	5	2.5	1.0	2.5		1	843
11/17 <四>	糙米飯	美式炸雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5	2.9	1.1	2.5	1		767
11/18 <五>	糙米飯	蔥爆肉絲	黃瓜肉片	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	豆漿	5	2.1	2.0	2.5			694
11/21 <一>	糙米飯	咖哩雞	紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌豬肉湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		777
11/22 <二>	糙米飯	魚香燒肉	冬瓜封	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.4	2.0	2.5	1		755
11/23 <三> 精進：統一愛心牛奶球	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	840
11/24 <四>	糙米飯	糖醋魚	銀芽肉絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		749
11/25 <五>	糙米飯	左宗棠雞	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.4	1.6	2.5	1		765
11/28 <一>	糙米飯	香滷雞塊	鮮菇青花菜	時令蔬菜	蔬菜油豆腐湯	水果	5.2	2.3	1.9	2.5	1		757
11/29 <二>	糙米飯	紅燒排骨	扁魚白菜	有機蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	5.0	2.2	2.2	2.5	1		740
11/30 <三> 精進：卡布羅麵包	米粉	米粉炒料	沙茶滷味	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	鮮乳	6	2.1	1.6	2.5		1	851

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

教師兼  
營養師陳筱芃

校長：

屏東縣立大鵬關  
國中小學校長林傳傑

※本校一律使用國產豬、牛肉※

# 【大聚便當有限公司】

素食

八路關國中  
小

111年11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
11/1 <二>	糙米飯	紅燒豆包	鮮筍三絲	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.8	2.5	1		731
11/2 <三> 精進：原味菠蘿	麵條	什錦麵羹料	酥炸時蔬			鮮乳	5	2.2	1.0	2.5		1	804
11/3 <四>	糙米飯	芹香干絲	什錦白菜	時令蔬菜	蔬菜湯	水果	5	2.3	2.0	2.5	1		741
11/4 <五>	糙米飯	磨菇豆輪	大溪豆乾	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	5	2.7	1.3	2.5	1		759
11/7 <一>	糙米飯	黑胡椒乾丁	什錦花菜	時令蔬菜	瓠瓜湯	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		794
11/8 <二>	糙米飯	麻油烤麩	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	1		761
11/9 <三> 精進：統一雞蛋牛奶球	白米飯	什錦炒飯	奶酥麵包		香菇羹湯	鮮乳	5	2.1	1.0	2.5		1	819
11/10 <四>	糙米飯	椒鹽香酥豆腐	絲瓜冬粉	時令蔬菜	冬瓜素丸湯	水果	5	2.3	1.8	2.5	1		740
11/11 <五>	糙米飯	香滷油腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	地瓜粉圓湯	水果	5	2.3	1.9	2.5	1		743
11/14 <一>	糙米飯	紅燒素烘肉	彩繪時蔬	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5	3.2	1.3	2.5	1		805
11/15 <二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	6	2.2	1.5	2.5	1		776
11/16 <三> 精進：廣西奇藍莓麵包	意麵	鍋燒麵料	芝麻包			鮮乳	5	2.5	1.0	2.5		1	843
11/17 <四>	糙米飯	鹽酥百匯	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	5	2.9	1.1	2.5	1		767
11/18 <五>	糙米飯	醋溜木耳豆干	素燒黃瓜	時令蔬菜	豆薯香菇湯	豆漿	5	2.1	2.0	2.5			694
11/21 <一>	糙米飯	咖哩煲	羅漢素齋	時令蔬菜	味噌湯	水果	5	2.5	1.8	2.5	1		777
11/22 <二>	糙米飯	紅燒麵腸	滷冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5	2.4	2.0	2.5	1		755
11/23 <三> 精進：統一愛心牛奶球	白米飯	什錦飯湯	酥炸什錦			鮮乳	5	2.7	1.0	2.5		1	840
11/24 <四>	糙米飯	糖醋素排	銀芽肉絲	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		749
11/25 <五>	糙米飯	花生香菇麵筋	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.3	2.4	1.6	2.5	1		765
11/28 <一>	糙米飯	紅燒麵輪	鮮菇青花菜	時令蔬菜	蔬菜油腐湯	水果	5.2	2.3	1.9	2.5	1		757
11/29 <二>	糙米飯	香菇豆腐	白菜炒豆皮	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.0	2.2	2.2	2.5	1		740
11/30 <三> 精進：卡布羅麵包	米粉	米粉炒料	沙茶滷味	時令蔬菜	竹筍湯	鮮乳	6	2.1	1.6	2.5		1	851

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書：

教師兼營養師陳筱芃

校長：

屏東縣立大埤國民中小學校長林傳傑