

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

113年12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 |
|-----------|-------|-------|-------|------|-------|------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|------|
| 12/2 <一> | 白米飯 | 泡菜豆腐 | 蔬菜冬粉 | 時令蔬菜 | 昆布味噌湯 | | 7.1 | 3.5 | 1.3 | 2.5 | | | 905 |
| 12/3 <二> | 糙米飯 | 蠔油豆包 | 五彩玉米 | 有機蔬菜 | 鍋燒蔬菜湯 | | 7.0 | 3.6 | 1.9 | 2.5 | | | 920 |
| 12/4 <三> | 麵條 | 茄汁玉米醬 | 菜包 | 時令蔬菜 | 鮮菇湯 | 磨壓豆漿 | 7.0 | 3.5 | 1.2 | 2.5 | | | 895 |
| 12/5 <四> | 海苔糙米飯 | 香酥什錦 | 什錦高麗菜 | 時令蔬菜 | 海芽豆腐湯 | 水果 | 7.0 | 3.5 | 1.7 | 2.5 | 1 | | 968 |
| 12/6 <五> | 芝麻糙米飯 | 回鍋素肉 | 紅燒油腐 | 時令蔬菜 | 南瓜蔬菜湯 | | 7.2 | 3.7 | 1.6 | 2.5 | | | 934 |
| 12/9 <一> | 白米飯 | 蘑菇豆包 | 三杯炒海茸 | 時令蔬菜 | 蔬菜味噌湯 | | 7.0 | 3.7 | 1.6 | 2.5 | | | 920 |
| 12/10 <二> | 糙米飯 | 土豆麵筋 | 燴三絲 | 有機蔬菜 | 冬瓜湯 | 鮮奶 | 7.2 | 3.5 | 2.0 | 2.5 | | 1 | 1079 |
| 12/11 <三> | 白米飯 | 什錦粥 | 杯子蛋糕 | 時令蔬菜 | | | 7.0 | 3.7 | 1.5 | 2.5 | | | 918 |
| 12/12 <四> | 海苔糙米飯 | 香菇素肉燥 | 什錦瓠瓜 | 時令蔬菜 | 芋頭西米露 | 水果 | 7.3 | 3.5 | 1.6 | 2.5 | 1 | | 986 |
| 12/13 <五> | 芝麻糙米飯 | 大溪豆乾 | 香菇白菜 | 時令蔬菜 | 酸辣湯 | | 7.0 | 3.5 | 2.4 | 2.5 | | | 925 |
| 12/16 <一> | 白米飯 | 紅燒麵輪 | 什錦高麗菜 | 時令蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | | 7.0 | 3.5 | 1.9 | 2.5 | | | 913 |
| 12/17 <二> | 糙米飯 | 酥炸百匯 | 麻婆豆腐 | 有機蔬菜 | 紫菜針菇湯 | | 7.0 | 3.5 | 1.1 | 2.5 | | | 893 |
| 12/18 <三> | 烏龍麵 | 照燒炒烏龍 | 冰烤地瓜 | 時令蔬菜 | 海芽味噌湯 | | 7.0 | 3.6 | 1.1 | 2.5 | | | 900 |
| 12/19 <四> | 海苔糙米飯 | 三杯鮑菇 | 銀芽豆皮絲 | 時令蔬菜 | 黃瓜蔬菜湯 | 水果 | 7.0 | 3.6 | 1.8 | 2.5 | 1 | | 978 |
| 12/20 <五> | 芝麻糙米飯 | 麵輪燒筍乾 | 香菇綠花椰 | 時令蔬菜 | 蘿蔔湯 | | 7.0 | 3.5 | 2.3 | 2.5 | | | 923 |
| 12/23 <一> | 白米飯 | 番茄素燒 | 毛豆腐 | 時令蔬菜 | 玉米濃湯 | | 7.2 | 3.5 | 1.5 | 2.5 | | | 917 |
| 12/24 <二> | 糙米飯 | 麻油烤麩 | 關東煮 | 有機蔬菜 | 番茄什錦湯 | | 7.1 | 3.5 | 1.9 | 2.5 | | | 920 |
| 12/25 <三> | 白米飯 | 古早味飯湯 | 薯餅 | | | | 7.0 | 3.6 | 1.1 | 2.5 | | | 900 |
| 12/26 <四> | 海苔糙米飯 | 糖醋豆包 | 蔬菜涮涮鍋 | 時令蔬菜 | 紅豆湯圓 | 水果 | 7.1 | 3.5 | 1.6 | 2.5 | 1 | | 972 |
| 12/27 <五> | 芝麻糙米飯 | 薑汁豆腐 | 海根干片 | 時令蔬菜 | 豆薯湯 | | 7.2 | 3.6 | 1.5 | 2.5 | | | 924 |
| 12/30 <一> | 白米飯 | 南瓜豆腐煲 | 紅燒茄子 | 時令蔬菜 | 芹香蔬菜湯 | | 7.2 | 3.6 | 1.6 | 2.5 | | | 927 |
| 12/31 <二> | 糙米飯 | 馬鈴薯素燒 | 什錦花菜 | 時令蔬菜 | 蘿蔔味噌湯 | | 7.0 | 3.5 | 2.3 | 2.5 | | | 923 |

◆ 本菜單含有堅果、花生、芝麻、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用