

【大聚便當有限公司】

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	京醬排骨	蔬菜冬粉	時令蔬菜	柴魚味噌湯		7.1	3.5	1.3	2.5			905
12/3 <二>	糙米飯	黑胡椒雞肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯		7.0	3.6	1.9	2.5			920
12/4 <三>	麵條	茄汁玉米麵	豬肉餡餅	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯	履歷豆漿	7.0	3.5	1.2	2.5			895
12/5 <四>	海苔糙米飯	香酥魚丁	肉絲高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	7.0	3.5	1.7	2.5	1		968
12/6 <五>	芝麻糙米飯	回鍋肉片	紅燒油腐	時令蔬菜	南瓜雞肉湯		7.2	3.7	1.6	2.5			934
12/9 <一>	白米飯	蔥爆肉絲	九層塔炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		7.0	3.7	1.6	2.5			920
12/10 <二>	糙米飯	鹹酥雞	燴三絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	鮮奶	7.2	3.5	2.0	2.5		1	1079
12/11 <三>	白米飯	什錦瘦肉粥	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	蒜頭鮮菇雞	瓠瓜肉絲	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	打拋豬肉	開陽白菜	時令蔬菜	酸辣湯		7.0	3.5	2.4	2.5			925
12/16 <一>	白米飯	醬燒肉排	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	酥炸雞翅	麻婆豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		7.0	3.5	1.1	2.5			893
12/18 <三>	烏龍麵	照燒炒烏龍	茶葉蛋	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	三杯雞	韭香銀芽	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	7.0	3.6	1.8	2.5	1		978
12/20 <五>	芝麻糙米飯	筍乾燒肉	香炒綠花椰	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		7.0	3.5	2.3	2.5			923
12/23 <一>	白米飯	番茄燉肉	鮮菇蒸蛋	時令蔬菜	玉米濃湯		7.2	3.5	1.5	2.5			917
12/24 <二>	糙米飯	黃燜雞	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	虱目魚排				7.0	3.6	1.1	2.5			900
12/26 <四>	海苔糙米飯	香滷雞塊	肉片涮涮鍋	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	古早味肉燥	海帶乾片	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		7.2	3.6	1.5	2.5			924
12/30 <一>	白米飯	沙茶肉片	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		7.2	3.6	1.6	2.5			927
12/31 <二>	糙米飯	馬鈴薯燉雞	什錦花菜	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯		7.0	3.5	2.3	2.5			923

※本校一律使用國產豬※

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