

# 【大聚便當有限公司】

## 屏科實中

## 114年 2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
2/11 <二>	糙米飯	豆瓣燒肉	銀芽肉絲	有機蔬菜	◆魚乾味噌湯		7.0	3.7	2.0	2.5			930
2/12 <三>	白米飯	什錦炒飯	無骨雞排	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	履歷豆漿	7.0	3.5	2.0	2.5			915
2/13 <四>	海苔糙米飯	◆香薯燉雞	什錦高麗菜	時令蔬菜	◆玉米濃湯	水果	7.2	3.6	2.0	2.5	1		997
2/14 <五>	芝麻糙米飯	◆油腐肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		7.2	3.5	2.0	2.5			929
2/17 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	◆玉米炒蛋	時令蔬菜	什錦鮮菇湯		7.0	3.8	2.0	2.5			938
2/18 <二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		7.2	3.5	2.0	2.5			929
2/19 <三>	油麵	日式什錦炒麵	香酥小雞塊*2	時令蔬菜	蘿蔔肉片湯		7.0	3.6	2.0	2.5			923
2/20 <四>	海苔糙米飯	和風嫩雞	◆肉片涮涮鍋	時令蔬菜	紅豆湯	水果	7.2	3.5	2.0	2.5	1		989
2/21 <五>	芝麻糙米飯	銀菊燒肉	◆三色乾丁	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		7.2	3.5	2.0	2.5			929
2/24 <一>	白米飯	泰式打拋豬	◆九層塔炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		7.0	3.5	2.0	2.5			915
2/25 <二>	糙米飯	炭烤雞翅	三杯鮑菇	有機蔬菜	◆海芽蛋花湯		7.0	3.5	2.0	2.5			915
2/26 <三>	白米飯	◆海鮮飯湯	◆滷蛋				7.0	3.8	2.0	2.5			938
2/27 <四>	海苔糙米飯	◆椒鹽魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	◆酸辣湯	水果	7.3	3.5	2.0	2.5	1		996
2/28 <五>	和平紀念日												

※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