

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

114年3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
3/3 <一>	白米飯	薑絲炒麵腸	時蔬燴黃瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		7.0	3.5	1.9	2.5			913
3/4 <二>	糙米飯	香滷蘭花干	什錦白花菜	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	7.0	3.5	1.8	2.5		1	1060
3/5 <三>	麵條	茄汁蔬菜麵	素肉排	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	3.5	1.0	2.5			890
3/6 <四>	海苔糙米飯	泡菜炒豆皮	三色乾丁	時令蔬菜	地瓜山粉圓甜湯	水果	7.0	3.5	1.5	2.5	1		963
3/7 <五>	芝麻糙米飯	咖哩豆腐	香炒銀芽	時令蔬菜	瓠瓜湯		7.3	3.7	1.8	2.5			946
3/10 <一>	白米飯	沙茶豆包	玉米炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯		7.3	3.5	1.5	2.5			924
3/11 <二>	糙米飯	鮮菇油腐	蔬菜涮涮鍋	有機蔬菜	黃瓜湯		7.0	3.5	2.0	2.5			915
3/12 <三>	白米飯	什錦粥	香滷大溪豆乾				7.0	3.5	1.0	2.5			890
3/13 <四>	海苔糙米飯	香酥什錦	南瓜豆腐	時令蔬菜	金針蛋花湯	水果	7.1	3.5	1.5	2.5	1		970
3/14 <五>	芝麻糙米飯	照燒豆干	蔬菜冬粉	時令蔬菜	豆薯鮮菇湯		7.4	3.6	1.5	2.5			938
3/17 <一>	白米飯	筍乾燒麵輪	時蔬炒花菜	時令蔬菜	什錦味噌湯		7.0	3.5	2.1	2.5			918
3/18 <二>	糙米飯	醬燒油腐	什錦高麗菜	有機蔬菜	竹筍湯		7.1	3.6	1.9	2.5			927
3/19 <三>	麵條	紅燒蔬菜麵	滷蛋			磨厘豆腐	7.0	3.5	1.0	2.5			890
3/20 <四>	海苔糙米飯	香滷豆包	鮮菇蒲瓜	時令蔬菜	綠豆仙草湯	水果	7.1	3.5	1.5	2.5	1		970
3/21 <五>	芝麻糙米飯	麻婆豆腐	海帶雙絲	時令蔬菜	玉米濃湯		7.2	3.5	1.6	2.5			919
3/24 <一>	白米飯	紅燒油腐	馬鈴薯炒蛋	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		7.1	3.5	1.5	2.5			910
3/25 <二>	糙米飯	糖醋豆包	絲瓜冬粉	有機蔬菜	海芽豆腐湯		7.2	3.7	1.8	2.5			939
3/26 <三>	白米飯	菌菇丼飯	芋泥包				7.1	3.5	1.0	2.5			897
3/27 <四>	海苔糙米飯	泰式豆腐	鮮筍三絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	7.0	3.5	1.9	2.5	1		973
3/28 <五>	芝麻糙米飯	三杯蘭花干	玉米三色	時令蔬菜	冬瓜湯		7.1	3.6	1.5	2.5			917
3/31 <一>	白米飯	蘑菇麵輪	鮮菇燴白菜	時令蔬菜	馬鈴薯湯		7.1	3.5	1.5	2.5			910

◆ 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