

【大聚便當有限公司】

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	蔥爆肉絲	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	香滷雞塊	什錦白花菜	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	7.0	3.5	1.8	2.5		1	1060
3/5 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	無骨雞排	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	◆泡菜魚丁	◆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	咖哩雞	韭香銀芽	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		7.3	3.7	1.8	2.5			946
3/10 <一>	白米飯	沙茶肉片	◆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	蒜頭鮮菇雞	肉片涮涮鍋	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		7.0	3.5	2.0	2.5			915
3/12 <三>	白米飯	什錦肉絲粥	◆香滷大溪豆干				7.0	3.5	1.0	2.5			890
3/13 <四>	海苔糙米飯	鹽酥雞	南瓜燒肉末	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	照燒肉丁	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	筍乾扣肉	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	醬燒洋蔥雞	高麗菜炒肉絲	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		7.1	3.6	1.9	2.5			927
3/19 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	◆滷蛋			厚豆腐	7.0	3.5	1.0	2.5			890
3/20 <四>	海苔糙米飯	香酥肉排	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	冬瓜燜雞	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	紅燒排骨	◆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	◆糖醋魚丁	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	◆日式燒肉丼	◆芋泥包				7.1	3.5	1.0	2.5			897
3/27 <四>	海苔糙米飯	泰式打拋豬	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	三杯雞	玉米肉末	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		7.1	3.6	1.5	2.5			917
3/31 <一>	白米飯	蘑菇肉片	肉絲白菜	時令蔬菜	香薯龍骨湯		7.1	3.5	1.5	2.5			910

※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！

健康飲食宣導：多蔬食少紅肉，多粗食少精製。

飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。健康飲食習慣的建立，可先由一些小的改變開始做起，以漸進方式達成飲食目標。

資料來源：國民飲食指標12項原則