

【大聚便當有限公司】

屏科實中

114年5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
5/01 <四>	糙米飯	左宗棠雞	肉絲白菜	時令蔬菜	蔬菜龍骨湯	水果	7.0	2.3	2.2	2.5	1		890
5/02 <五>	白米飯	紅燒肉	燴黃瓜	時令蔬菜	◆玉米濃湯		7.2	2.3	2.2	2.5			844
5/05 <一>	白米飯	回鍋肉片	◆木耳炒蛋	時令蔬菜	鮮菇龍骨湯		7.0	3.0	1.8	2.5			873
5/06 <二>	糙米飯	香薯燉雞	海茸炒肉片	有機蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	2.4	1.5	2.5			820
5/07 <三>	麵條	◆鍋燒麵料	◆小肉包			磨壓豆漿	7.1	2.5	1.0	2.5			822
5/08 <四>	海苔糙米飯	酥炸雞翅	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	紅豆湯	水果	7.3	2.3	1.6	2.5	1		896
5/09 <五>	芝麻糙米飯	打拋豬肉	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		7.0	2.6	1.8	2.5			843
5/12 <一>	白米飯	銀蔔排骨	◆洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		7.0	3.2	1.8	2.5			888
5/13 <二>	糙米飯	蒜頭雞	咖哩雙色	有機蔬菜	◆酸辣湯	鮮奶	7.2	2.4	1.7	2.5		1	989
5/14 <三>	白米飯	古早味飯湯	小雞塊*2				7.2	2.4	1.0	2.5			822
5/15 <四>	海苔糙米飯	蔥油雞塊	銀芽肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	7.0	2.4	1.6	2.5	1		883
5/16 <五>	芝麻糙米飯	黑椒肉片	關東煮	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		7.0	2.7	1.7	2.5			848
5/19 <一>	白米飯	梅干扣肉	◆日式蒸蛋	時令蔬菜	芹香龍骨湯		7.0	2.8	1.8	2.5			858
5/20 <二>	糙米飯	三杯雞	玉米三色	有機蔬菜	金針蛋花湯	鮮奶	7.0	2.4	1.5	2.5		1	970
5/21 <三>	米粉	米粉炒料	烤地瓜		綜合蔬菜湯		7.2	2.3	1.0	2.5			814
5/22 <四>	海苔糙米飯	◆鹽酥魚丁	泡菜炒年糕	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	7.1	2.4	1.6	2.5	1		890
5/23 <五>	芝麻糙米飯	◆豆干滷肉燥	香炒綠花椰	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		7.0	2.5	2.2	2.5			845
5/26 <一>	白米飯	沙茶肉片	◆豆薯炒蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯		7.2	2.9	1.7	2.5			877
5/27 <二>	糙米飯	美式炸雞	蔬菜冬粉	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯		7.2	2.7	1.7	2.5			862
5/28 <三>	白米飯	◆肉絲炒飯	◆滷蛋		鍋燒蔬菜湯		7.1	2.5	1.1	2.5			825
5/29 <四>	海苔糙米飯	咖哩雞	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	7.2	2.8	1.5	2.5	1		924
5/30 <五>	端午連假												

※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