

【大聚便當有限公司】

屏科實中

114年9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
9/1 <一>	白米飯	炭烤雞翅	蔬菜冬粉	高麗菜	玉米龍骨湯		6.3	2.5	1.5	2.5			779
9/2 <二>	糙米飯	紅燒排骨	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯		6.0	3.0	1.8	2.5			803
9/3 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	◆香滷大溪豆干				6.1	2.7	1.4	2.5			777
9/4 <四>	糙米飯	◆鹹酥魚丁	百燴南瓜	花椰菜	紅豆薏仁湯	水果	6.4	2.4	1.5	2.5	1		838
9/5 <五>	白米飯	回鍋燒雞	◆麻婆豆腐	豆芽炒洋蔥	海芽針菇湯		6.0	2.6	1.8	2.5			773
9/8 <一>	白米飯	◆豆干滷肉燥	田薯三絲	滷冬瓜	◆酸辣湯		6.3	2.4	1.5	2.5			771
9/9 <二>	糙米飯	香滷雞塊	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6.0	2.3	1.5	2.5			743
9/10 <三>	白米飯	◆雞肉炒飯	◆無骨雞排		蔬菜味噌湯	厚壓豆腐	6.0	3.0	1.1	2.5			785
9/11 <四>	糙米飯	匈牙利燉雞	海帶雙絲	高麗菜	◆玉米濃湯	水果	6.0	2.6	1.5	2.5	1		825
9/12 <五>	白米飯	沙茶肉片	◆南瓜豆腐煲	白花菜	瓠瓜雞肉湯		6.1	2.5	1.6	2.5			767
9/15 <一>	白米飯	銀筍燒肉	鮮蔬鮑菇	時令蔬菜	什錦味噌湯		6.0	2.9	1.6	2.5			790
9/16 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔雞肉湯	鮮奶	6.3	2.9	1.5	2.5		1	959
9/17 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆麥香雞排	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		6.2	2.4	1.5	2.5			764
9/18 <四>	糙米飯	◆三杯魚丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯	水果	6.3	2.4	1.8	2.5	1		839
9/19 <五>	白米飯	黑椒雞丁	關東煮	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.2	2.4	1.9	2.5			774
9/22 <一>	白米飯	冬瓜排骨	時蔬冬粉	時令蔬菜	金針龍骨湯		6.0	2.3	2.0	2.5			755
9/23 <二>	糙米飯	蔥油雞丁	◆馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	6.1	2.8	1.5	2.5		1	937
9/24 <三>	白米飯	◆古早味飯湯	◆滷蛋				6.0	2.5	1.3	2.5			753
9/25 <四>	糙米飯	◆酥炸雞翅	◆豆干炒豆芽	時令蔬菜	豆薯龍骨湯	水果	6.1	2.3	1.5	2.5	1		810
9/26 <五>	白米飯	泰式打拋豬	翠炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		6.0	2.4	2.1	2.5			765
9/29 <一>	教師節補假												
9/30 <二>	糙米飯	蔥爆肉片	彩繪三絲	有機蔬菜	◆豆腐味噌湯		6.0	2.4	2.0	2.5			763

※本校一律使用國產豬※

◆本菜單部分食材含有甲殼類、芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用