【大聚便當有限公司】

素食　屏科實中　114年10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
10/1 <三>	麵條	沙茶炒麵	烤地瓜	時令蔬菜	綜合什錦湯		7.0	2.6	2.1	2.5			850
10/2 <四>	糙米飯	椒鹽香酥豆腐	什錦燴黃瓜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	7.0	2.8	1.6	2.5	1		913
10/3 <五>	白米飯	照燒素雞	時蔬白花菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	2.8	1.8	2.5			858
10/6 <一>	中秋節												
10/7 <二>	糙米飯	素雞排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蔬菜針菇湯		7.0	2.8	1.5	2.5			850
10/8 <三>	白米飯	火腿炒飯	滷三角油豆腐	時令蔬菜	酸辣湯	履歷豆漿	7.1	2.5	1.9	2.5			845
10/9 <四>	糙米飯	客家小炒	日式佃煮	時令蔬菜	瓠瓜湯	水果	6.0	3.0	1.6	2.5	1		858
10/10<五>	國慶日												
10/13<一>	白米飯	芹香豆乾	什錦滷味	時令蔬菜	海芽味噌湯		7.1	3.3	1.5	2.5			895
10/14<二>	糙米飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	7.1	2.9	1.5	2.5		1	1015
10/15<三>	麵條	什錦燴麵	芝麻包	時令蔬菜	黃瓜素丸湯		6.8	2.6	1.7	2.5			826
10/16<四>	糙米飯	鹽酥豆包	三杯海茸	時令蔬菜	綠豆仙草湯	水果	7.3	2.6	1.8	2.5	1		924
10/17<五>	白米飯	蜜汁豆干	咖哩鮮蔬	時令蔬菜	玉米蛋花湯		7.1	2.8	1.6	2.5			860
10/20<一>	白米飯	蘑菇豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		7.1	2.6	1.7	2.5			847
10/21<二>	糙米飯	麻油烤麩	毛豆炒蛋	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	鮮奶	7.0	3.1	1.7	2.5		1	1028
10/22<三>	白米飯	古早味飯湯	香滷大溪豆乾	時令蔬菜			7.0	3.1	2.1	2.5			888
10/23<四>	糙米飯	牛蒡排	彩繪三絲	時令蔬菜	竹筍湯	水果	7.0	2.6	1.7	2.5	1		900
10/24<五>	光復節補假												
10/27<一>	白米飯	蠔油乾丁	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		7.1	2.7	2.1	2.5			865
10/28<二>	糙米飯	番茄炒豆腸	日式蒸蛋	有機蔬菜	芹香蔬菜湯		7.0	2.9	1.5	2.5			858
10/29<三>	米粉	米粉湯料	素麥克雞塊	時令蔬菜			7.2	2.7	1.8	2.5			864
10/30<四>	糙米飯	三杯豆包	什錦高麗菜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	7.2	2.6	2.0	2.5	1		922
10/31<五>	白米飯	南瓜豆腐煲	關東煮	時令蔬菜	冬瓜湯		7.0	2.6	1.7	2.5			840

✦本菜單部分食材含有芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、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