

# 【大聚便當有限公司】

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	沙茶香炒麵	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	香酥魚丁	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	照燒雞肉	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	香酥肉排	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	培根蛋炒飯 NEW	炭烤雞翅	時令蔬菜	酸辣湯	厚壓豆漿	7.1	2.5	1.9	2.5			845
10/9 <四>	糙米飯	銀菊燒雞	客家小炒	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	6.0	3.0	1.6	2.5	1		858
10/10 <五>	國慶日												
10/13 <一>	白米飯	麻油肉片	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	宮保雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	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	黃瓜雞肉湯		6.8	2.6	1.7	2.5			826
10/16 <四>	糙米飯	鹽酥雞	冬瓜燜肉	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	茄汁燉魚	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	打拋豬肉	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	蒜頭鮮菇雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	鮮奶	7.0	3.1	1.7	2.5		1	1028
10/22 <三>	白米飯	海鮮飯湯	滷蛋	時令蔬菜			7.0	3.1	2.1	2.5			888
10/23 <四>	糙米飯	酥炸雞塊	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	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	馬鈴薯燉肉	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	左宗棠雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	芹香貢丸湯		7.0	2.9	1.5	2.5			858
10/29 <三>	米粉	米粉湯料	卡滋魚丁	時令蔬菜			7.2	2.7	1.8	2.5			864
10/30 <四>	糙米飯	三杯雞	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	魚香肉絲	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		7.0	2.6	1.7	2.5			840

※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

# 如何正確抬餐桶？



✘ 沒洗手就抬餐桶

✘ 把口罩拉到下巴

✘ 開蓋偷看食物

1. 抬餐同學在抬餐桶前務必洗手。

2. 抬餐同學需全程配戴口罩。

3. 抬餐過程不嬉鬧，避免觸摸餐蓋造成汙染。

4. 打菜時需戴上口罩和帽子，且頭髮應完全  
包覆於帽子內。

5. 廚餘應集中倒入指定(青菜桶)餐桶中。