

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

114年11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
11/3 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	瓠瓜湯		6.8	2.6	2.0	2.5			834
11/4 <二>	糙米飯	三杯豆包	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯		6.8	2.9	1.5	2.5			844
11/5 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	酥炸時蔬	時令蔬菜	黃瓜湯	厚蛋醬	6.5	2.7	2.0	2.5			820
11/6 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	什錦滷豆干	奶香燉菜NEW	時令蔬菜	綠豆燕麥湯	水果	6.8	3.3	1.5	2.5	1		934
11/7 <五>	白米飯	日式素鰻魚	風味高麗菜	時令蔬菜	鮮菇味噌湯		6.9	2.9	2.2	2.5			868
11/10<一>	白米飯	紅燒素烘肉	香炒銀芽	時令蔬菜	日式味噌湯		6.5	2.6	2.0	2.5			813
11/11<二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	6.8	2.6	2.2	2.5		1	989
11/12<三>	板條	九如魯粿仔/ 大滷麵	滷蛋	時令蔬菜			6.5	2.6	2.0	2.5			813
11/13<四>	糙米飯	鹽酥百匯	香炒青花菜	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	6.7	2.9	1.5	2.5	1		897
11/14<五>	白米飯	南瓜豆腐煲	關東煮	時令蔬菜	冬瓜湯		6.9	2.9	1.7	2.5			856
11/17<一>	白米飯	蘑菇豆輪	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯		6.7	2.6	1.8	2.5			822
11/18<二>	糙米飯	咖哩豆包	玉米炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯	鮮奶	6.7	3.2	1.5	2.5		1	1009
11/19<三>	白米飯	什錦飯湯	滷三角油豆腐	時令蔬菜			6.5	2.5	2.1	2.5			808
11/20<四>	糙米飯	素雞排	白菜滷	時令蔬菜	芋頭西米露	水果	7.1	2.7	1.9	2.5	1		920
11/21<五>	白米飯	蘑菇豆腸	風味大黃瓜	時令蔬菜	竹筍湯		6.5	2.5	2.2	2.5			810
11/24<一>	白米飯	紅燒素烘肉	什錦冬粉	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		6.5	2.7	1.7	2.5			813
11/25<二>	糙米飯	牛蒡排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	金針蛋花湯		6.5	2.9	1.5	2.5			823
11/26<三>	大牛麵	和風蓋飯	紅豆包	時令蔬菜	黃瓜針菇湯		7.1	2.6	1.4	2.5			840
11/27<四>	糙米飯	麻油烤魷	五彩玉米	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.9	2.8	1.5	2.5	1		903
11/28<五>	白米飯	泡菜豆腸	炸醬炒五丁	時令蔬菜	酸辣湯		6.5	3.2	2.0	2.5			858

食譜設計：

執行秘書：

校長：

◆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