

【大聚便當有限公司】

屏科實中

114年11月營養午餐

日期	主食	主菜	副菜1		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	黑胡椒肉片	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.8	2.6	2.0	2.5			834
11/4 <二>	糙米飯	◆三杯雞	◆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	◆親子丼	麥香雞排	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	厚蛋醬	6.5	2.7	2.0	2.5			820
11/6 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	◆奶香雞丁 NEW	什錦滷豆干	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	◆蒜燒魚丁 (寬冬粉) NEW	風味高麗菜	時令蔬菜	小魚乾味噌湯		6.9	2.9	2.2	2.5			868
11/10<一>	白米飯	銀蔔燒肉	香芽肉絲	時令蔬菜	◆日式味噌湯		6.5	2.6	2.0	2.5			813
11/11<二>	糙米飯	宮保雞丁	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	◆酥炸魚丁	肉絲青花菜	時令蔬菜	玉米龍骨湯	水果	6.7	2.9	1.5	2.5	1		897
11/14<五>	白米飯	◆油腐肉燥	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		6.9	2.9	1.7	2.5			856
11/17<一>	白米飯	魚香燒肉	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	咖哩雞	◆洋蔥炒蛋	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	炭烤雞翅	時令蔬菜			6.5	2.5	2.1	2.5			808
11/20<四>	糙米飯	◆美式炸雞	肉片涮涮鍋	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	蘑菇肉片	風味大黃瓜	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		6.5	2.5	2.2	2.5			810
11/24<一>	白米飯	紅燒排骨	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	酥炸雞塊/雞腿	◆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>	麵條	◆茄汁肉醬麵	◆鮮肉包	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		7.1	2.6	1.4	2.5			840
11/27<四>	糙米飯	麻油雞	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	6.9	2.8	1.5	2.5	1		903
11/28<五>	白米飯	泡菜炒肉片	◆炸醬炒五丁	時令蔬菜	◆酸辣湯		6.5	3.2	2.0	2.5			858

※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

防範非洲豬瘟



從你我做起！



Q. 非洲豬瘟會傳給人嗎？

A. 非洲豬瘟僅會感染豬隻，不會感染人類，民眾即使食用經充分加熱的豬肉，也不會因此生病或中毒。



Q. 如何避開潛在風險？

1.選購具合格標章豬肉

A. 2.豬肉澈底煮熟食用

3.勿購買來源不明或走私肉品

安心選肉3守則