

【大聚便當有限公司】

屏科實中

115年 1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
1/1 <四>	元旦 放假												
1/2 <五>	白米飯	馬鈴薯燉肉	什錦高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	2.7	2.0	2.5			855
1/5 <一>	白米飯	蔥爆肉片	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯		7.5	2.7	1.8	2.5			885
1/6 <二>	糙米飯	酥炸雞塊		有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		7.0	2.8	1.5	2.5			850
1/7 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	冰烤地瓜	時令蔬菜		履歷豆漿	7.3	2.6	2.2	2.5			874
1/8 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	奶香雞丁	什錦滷味	時令蔬菜	紫米薏仁甜湯	水果	7.1	2.6	1.5	2.5	1		902
1/9 <五>	白米飯	油腐肉燥	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	小魚乾味噌湯		7.0	2.6	2.0	2.5			848
1/12 <一>	白米飯	壽喜燒肉片	豆干炒豆芽	時令蔬菜	馬鈴薯龍骨湯		7.3	3.3	1.5	2.5			909
1/13 <二>	糙米飯	泡菜豬肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	鮮奶	7.3	3.0	1.5	2.5		1	1036
1/14 <三>	白米飯	什錦飯湯	檸檬雞翅	時令蔬菜			7.0	2.7	2.1	2.5			858
1/15 <四>	糙米飯	香酥魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	7.5	2.6	1.5	2.5	1		930
1/16 <五>	白米飯	麻油雞	風味雙花	時令蔬菜	蔬菜貢丸蛋花湯		7.0	2.8	2.1	2.5			865
1/19 <一>	白米飯	銀菊燒肉	玉米肉末	時令蔬菜	酸辣湯		7.4	2.6	1.5	2.5			863
1/20 <二>	休業式												
1/21 <三>	白米飯	咖哩雞	日式蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		7.0	2.6	1.7	2.5			840
1/22 <四>	糙米飯	瓜仔雞	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	7.3	2.7	1.8	2.5	1		931
1/23 <五>	白米飯	三杯魚丁	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		7.0	3.1	1.6	2.5			875

※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

揚眉兔氣 健康好過年

吃以7分飽為原則，提供以下飲食順序：



青菜

低熱量、含纖維質，增加飽足感



魚、肉

提升飽食感，避免吃進過多食物



白飯

最後吃，血糖不易上升太快，減少身體脂肪囤積，更好維持體態

◆烹調方式蒸、煮、滷、烤、清燉為佳



減少過多的熱量、油脂攝取。

年節點心

每天1湯匙堅果

具有保護心臟的功能



澎湖縣社區營養推廣中心 廣告