

【大聚便當有限公司】

屏科實中

115年3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
3/2 <一>	白米飯	咖哩肉片	韭香銀芽	時令蔬菜	◆蔬菜蛋花湯		7.3	2.6	1.7	2.5			861
3/3 <二>	糙米飯	香滷雞塊	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		7.2	2.5	1.7	2.5			847
3/4 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆滷蛋	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	厚壓豆腐	7.5	2.6	1.1	2.5			860
3/5 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	◆酥炸魚丁	◆海帶雙絲	時令蔬菜	芋頭西米露	水果	7.7	2.5	1.5	2.5	1		937
3/6 <五>	白米飯	麻油雞	蔬菜黑輪	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		7.4	2.5	1.6	2.5			858
3/9 <一>	白米飯	回鍋肉片	◆客家小炒	時令蔬菜	◆酸辣湯		7.0	3.0	1.5	2.5			865
3/10 <二>	糙米飯	三杯雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	鮮奶	7.3	2.5	1.5	2.5		1	999
3/11 <三>	白米飯	什錦肉絲粥	◆鮮肉包	時令蔬菜			7.0	2.5	1.8	2.5			835
3/12 <四>	糙米飯	鹽酥雞	◆關東煮	時令蔬菜	地瓜山粉圓甜湯	水果	7.3	2.5	1.9	2.5	1		919
3/13 <五>	校慶												
3/16 <一>	白米飯	香酥肉排	時蔬炒花菜	時令蔬菜	◆什錦味噌湯		7.0	2.8	1.6	2.5			853
3/17 <二>	糙米飯	蒜頭鮮菇雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	鮮奶	7.0	3.0	1.5	2.5		1	1015
3/18 <三>	麵條	肉絲炒麵	◆香滷大溪豆乾	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		7.3	2.7	1.8	2.5			871
3/19 <四>	糙米飯	沙茶炒肉片	塔香杏鮑菇	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	7.3	2.6	1.9	2.5	1		926
3/20 <五>	白米飯	冬瓜燜雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	菇菇龍骨湯		7.3	2.5	1.5	2.5			849
3/23 <一>	白米飯	紅燒排骨	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	香薯龍骨湯		7.1	2.5	1.7	2.5			840
3/24 <二>	糙米飯	◆糖醋魚丁	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆蔬菜味噌湯		7.0	3.1	1.5	2.5			873
3/25 <三>	白米飯	◆日式燒肉丼	◆酥炸雞翅	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		7.1	2.9	1.9	2.5			875
3/26 <四>	糙米飯	泰式打拋豬	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草湯	水果	7.1	2.5	1.7	2.5	1		900
3/27 <五>	白米飯	醬燒洋蔥雞	玉米肉末	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		6.8	2.6	1.5	2.5			821
3/30 <一>	白米飯	磨菇肉片	肉絲白菜	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		7.1	2.5	1.8	2.5			842
3/31 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	◆油腐味噌湯		7.3	3.3	1.6	2.5			911

※本校一律使用國產豬※

◆ 本菜單含有蛋、奶、堅果、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用

甚麼時候要洗手~如廁、玩耍、噴嚏、飯前

