

【大聚便當有限公司】

素食 屏科實中

114年4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
4/1 <三>	意麵	鍋燒意麵	薯餅*2	時令蔬菜			7.2	3.0	1.7	2.5			884
4/2 <四>	糙米飯	麻婆豆腐	蔬菜冬粉	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	7.0	2.6	1.5	2.5	1		895
4/3 <五>	清明連假												
4/6 <一>													
4/7 <二>	糙米飯	銀菊燒麵輪	玉米炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯		7.3	3.0	1.6	2.5			889
4/8 <三>	白米飯	什錦炒飯	芝麻包	時令蔬菜	日式味噌湯	鷹豆漿	7.1	2.9	1.7	2.5			870
4/9 <四>	糙米飯	酥炸豆腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆粉圓湯	水果	7.0	2.6	1.9	2.5	1		905
4/10 <五>	白米飯	豆干滷素肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	竹筍湯		7.1	2.8	1.9	2.5			867
4/13 <一>	白米飯	咖哩素雞丁	薑燒冬瓜	時令蔬菜	海芽味噌湯		7.2	2.8	1.8	2.5			872
4/14 <二>	糙米飯	番茄豆腐	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	7.5	3.1	1.5	2.5		1	1058
4/15 <三>	麵條	野菇白醬麵	滷大溪豆干	時令蔬菜	什錦蔬菜湯		7.2	2.6	1.7	2.5			854
4/16 <四>	糙米飯	酥炸什錦	關東煮	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	7.2	2.6	1.5	2.5	1		909
4/17 <五>	白米飯	蜜汁豆腸	脆炒白花菜	時令蔬菜	玉米蛋花湯		7.2	2.9	1.8	2.5			879
4/20 <一>	白米飯	醬燒豆包	絲瓜冬粉	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.3	2.6	2.0	2.5			869
4/21 <二>	糙米飯	素肉排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯	鮮奶	7.0	2.8	1.5	2.5		1	1000
4/22 <三>	白米飯	什錦飯湯	冰烤地瓜	時令蔬菜			7.5	2.5	1.8	2.5			870
4/23 <四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	竹筍三絲	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	7.2	2.9	1.9	2.5	1		942
4/24 <五>	白米飯	鮮菇油腐	香炒銀芽	時令蔬菜	玉米濃湯		7.1	2.7	1.9	2.5			860
4/27 <一>	白米飯	客家小炒	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	青菜豆腐湯		7.0	2.4	2.2	2.5			838
4/28 <二>	糙米飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯		7.0	2.6	1.5	2.5			835
4/29 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵	滷蛋	時令蔬菜			7.1	2.6	1.7	2.5			847
4/30 <四>	糙米飯	菌菇豆腐	香炒綠花椰	時令蔬菜	仙草蜜	水果	7.0	2.6	1.6	2.5	1		898

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