

【大聚便當有限公司】

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	香酥肉排	時令蔬菜			7.2	3.0	1.7	2.5			884
4/2 <四>	糙米飯	宮保雞丁	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	銀筍燒肉	◆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	◆肉絲炒飯	炭烤雞翅	時令蔬菜	◆日式味噌湯	應屆	7.1	2.9	1.7	2.5			870
4/9 <四>	糙米飯	◆鹹酥魚丁	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	◆豆干滷肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	竹筍雞湯		7.1	2.8	1.9	2.5			867
4/13 <一>	白米飯	咖哩肉片	冬瓜肉末	時令蔬菜	◆海芽味噌湯		7.2	2.8	1.8	2.5			872
4/14 <二>	糙米飯	番茄雞丁	◆馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	7.5	3.1	1.5	2.5		1	1058
4/15 <三> 高鈣飲食日	麵條	◆奶香白醬麵	◆滷大溪豆乾	時令蔬菜	什錦雞肉湯		7.2	2.6	1.7	2.5			854
4/16 <四>	糙米飯	無骨雞排	◆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	蔥爆肉片	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	京醬排骨	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	酥炸雞塊	◆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	◆三杯魚丁	竹筍炒肉絲	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	蒜頭鮮菇雞	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	打拋豬	◆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	糖醋雞丁	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		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	美式炸雞	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

如果只能選一邊...
你會怎麼選擇?

醜蔬果賣相不佳的原因

1
外表漂亮整齊

2
外表不完美
但一樣好吃

紅蘿蔔長腳啦

蘿蔔在生長過程中，若土壤中有石頭或樹根等阻礙。為了持續生長，會長出分岔的根來避開障礙。但不影響營養與口感喔！

珍惜食物不浪費~~~