

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

115年5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
5/1 <五>	勞動節補假												
5/4 <一>	白米飯	麻婆豆腐	鮮炒筍絲	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	2.6	1.5	2.5			835
5/5 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	紅絲炒蛋	有機蔬菜	油腐味噌湯		7.0	3.3	1.7	2.5			893
5/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	菜包 九年級+素粽	時令蔬菜		厚層豆腐	7.1	2.8	1.7	2.5			862
5/7 <四>	糙米飯	綜合鹽酥	鮮菇白花菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	7.6	2.6	1.9	2.5	1		947
5/8 <五>	白米飯	番茄燒豆包	風味高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔湯		7.0	2.6	1.8	2.5			843
5/11 <一>	白米飯	沙茶素肉排	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	日式味噌湯		7.0	2.5	1.9	2.5			838
5/12 <二>	糙米飯	香滷油腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	保久乳	7.4	3.2	1.5	2.5		1	1058
5/13 <三>	白米飯	古早味飯湯	薯餅*2	時令蔬菜			7.2	2.6	1.8	2.5			857
5/14 <四>	糙米飯	照燒豆包	海帶干絲	時令蔬菜	紫米西米露	水果	7.3	2.5	1.6	2.5	1		911
5/15 <五>	白米飯	黑椒豆腸	瓠瓜冬粉	時令蔬菜	鮮菇什錦湯		7.3	2.5	2.0	2.5			861
5/18 <一>	白米飯	梅干燒油腐	玉米三色	時令蔬菜	竹筍湯		7.5	2.6	1.8	2.5			878
5/19 <二>	糙米飯	三杯豆包	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	鮮菇味噌湯	保久乳	7.0	2.9	1.7	2.5		1	1013
5/20 <三>	麵條	什錦炒麵	烤地瓜	時令蔬菜	綜合蔬菜湯		7.1	3.3	1.7	2.5			900
5/21 <四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	關東煮	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	7.2	2.8	1.6	2.5	1		927
5/22 <五>	白米飯	油腐素肉燥	香炒綠花椰	時令蔬菜	冬瓜湯		7.0	2.5	1.7	2.5			833
5/25 <一>	白米飯	醬燒豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	玉米濃湯		7.3	2.6	1.8	2.5			864
5/26 <二>	糙米飯	咖哩素雞丁	日式蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯		7.2	3.0	1.5	2.5			879
5/27 <三>	白米飯	什錦炒飯	芝麻包	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		7.1	3.0	1.9	2.5			882
5/28 <四>	糙米飯	椒鹽香酥豆腐	奶香燉菜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	7.0	2.5	1.9	2.5	1		898
5/29 <五>	白米飯	紅燒豆包	芹香豆乾	時令蔬菜	金針蛋花湯		7.0	3.3	1.6	2.5			890

◆ 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

醜蔬果賣相不佳的原因

如果只能選一邊...
你會怎麼選擇?

1

外表漂亮整齊

2

外表不完美
但一樣好吃

斑點橘子

「火燒柑」不是曬傷！而是柑橘銹蟎刺吸造成的！橘子為了自我保護會釋出精油，氧化後讓果皮出現黑點。雖然外觀不佳，但通常用藥較少，果肉一樣香甜多汁！

珍惜食物不浪費~~~