

【大聚便當有限公司】

屏科實中

115年6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
6/1 <一>	白米飯	鐵板豬柳	冬瓜燜肉	時令蔬菜	◆青菜豆腐湯★		6.0	2.6	1.9	2.5			775
6/2 <二>	糙米飯	黃燜雞	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.3	2.7	1.7	2.5			799
6/3 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	冰烤地瓜	時令蔬菜		厚壓豆	6.3	2.3	2.2	2.5			781
6/4 <四>	糙米飯	◆香酥魚丁	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	紅豆紫米湯★	水果	6.2	2.4	1.5	2.5	1		824
6/5 <五>	白米飯	香滷雞塊	風味高麗菜	時令蔬菜	關東煮湯		6.3	2.3	1.9	2.5			774
6/8 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	青花菜炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.3	2.4	1.8	2.5			779
6/9 <二>	糙米飯	宮保雞丁	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	芹香貢丸湯	鮮乳	6.0	2.6	1.6	2.5		1	918
6/10 <三>	白米飯	日式燒肉丼	麥克雞堡	時令蔬菜	竹筍雞肉湯		6.3	2.5	1.7	2.5			784
6/11 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	◆奶香雞丁★	◆什錦滷味★	時令蔬菜	粉條綠豆蒜	水果	6.0	3.0	1.5	2.5	1		855
6/12 <五>	白米飯	打拋豬肉	銀芽肉絲	時令蔬菜	◆紫菜蛋花湯★		6.0	2.8	1.8	2.5			788
6/15 <一>	白米飯	泡菜肉片	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.5	2.3	1.9	2.5			788
6/16 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	◆珍菇豆腐湯★	鮮乳	6.6	2.7	1.5	2.5		1	965
6/17 <三>	麵條	白醬義大利麵	無骨雞排	青花菜	◆蘿蔔雞肉湯★		6.5	2.8	1.4	2.5			813
6/18 <四>	糙米飯	◆糖醋魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	6.3	2.3	2.0	2.5	1		836
6/19 <五>	端午節												
6/22 <一>	白米飯	照燒肉丁	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆酸辣湯★		6.3	2.5	1.6	2.5			781
6/23 <二>	糙米飯	匈牙利燉雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	結頭菜龍骨湯		6.4	3.1	1.5	2.5			831
6/24 <三>	白米飯	◆古早味飯湯	小雞塊*2	時令蔬菜			6.0	2.6	2.0	2.5			778
6/25 <四>	糙米飯	三杯雞	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.4	2.6	1.8	2.5	1		861
6/26 <五>	白米飯	◆豆干滷肉燥	竹筍炒肉片	時令蔬菜	◆金針蛋花湯		6.0	3.5	1.7	2.5			838
6/29 <一>	白米飯	◆銀筍燒肉	咖哩時蔬	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.2	2.3	1.7	2.5			762
6/30 <二>	◆休業式★												

※本校一律使用國產豬※ ★為含高鈣食材之菜餚

◆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

食材發芽還能吃嗎？



馬鈴薯

不可食

發芽會產生「龍葵鹼」，並且遍佈於整顆馬鈴薯，即便去除芽眼仍有殘留，且高溫加熱無法去除毒性！



注意

食材如果有腐爛、發霉就直接丟掉，不宜食用

可食用

口感變差 / 營養素降低



地瓜



芋頭



黃豆



綠豆



薑



胡蘿蔔



大蒜



洋蔥

營養素提升

珍惜食物不浪費~~~