

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

115年8、9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
8/31<一>	白米飯	醬燒豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯		6.9	2.6	1.7	2.5			833
9/1<二>	糙米飯	素肉排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	油腐味噌湯		7.0	2.8	1.5	2.5			850
9/2<三>	意麵	鍋燒麵料	什錦滷味				7.1	3.4	1.3	2.5			897
9/3<四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	塔香海茸	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	6.9	2.6	1.5	2.5	1		888
9/4<五>	白米飯	彩椒炒豆腸	脆炒青花菜	時令蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶	7.1	2.8	2.3	2.5		1	1027
9/7<一>	白米飯	豆干素肉燥	田薯三絲	時令蔬菜	酸辣湯		7.2	2.5	1.7	2.5			847
9/8<二>	糙米飯	宮保油腐	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	竹筍湯		7.3	3.0	1.6	2.5			889
9/9<三>	白米飯	什錦炒飯	綜合鹽酥		味噌豆腐湯	履歷豆漿	7.2	3.1	1.1	2.5			877
9/10<四>	糙米飯	紅椒豆包	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	7.0	2.6	1.9	2.5	1		905
9/11<五>	白米飯	沙茶毛豆乾丁	香菇白菜滷	時令蔬菜	黃瓜湯	鮮奶	7.0	2.5	2.2	2.5		1	995
9/14<一>	白米飯	紅燒油腐	三杯鮑菇	時令蔬菜	什錦鮮蔬湯		7.3	2.5	1.6	2.5			851
9/15<二>	糙米飯	咖哩素雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯		7.3	2.7	1.7	2.5			869
9/16<三>	麵條	野菇白醬麵	香滷大溪豆干		蘿蔔湯		7.0	2.6	1.8	2.5			843
9/17<四>	糙米飯	香酥豆腸	風味高麗菜	時令蔬菜	綠豆燕麥湯	水果	7.1	2.5	1.6	2.5	1		897
9/18<五>	白米飯	麻婆豆腐	日式關東煮	時令蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	7.1	2.7	1.7	2.5		1	1005
9/21<一>	白米飯	南瓜豆腐煲	玉米三色	時令蔬菜	日式味噌湯		7.0	2.8	1.5	2.5			850
9/22<二>	糙米飯	塔香油腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯		7.0	3.0	1.6	2.5			868
9/23<三>	白米飯	古早味飯湯	滷蛋				7.0	2.5	1.3	2.5			823
9/24<四> 鮮奶	糙米飯	糖醋炸豆腐	海帶雙絲	時令蔬菜	針菇蛋花湯	水果	7.0	2.9	1.8	2.5	1	1	1075
9/25<五>	中秋節放假												
9/28<一>	教師節放假												
9/29<二>	糙米飯	紅燒豆腸	玉米炒蛋	有機蔬菜	豆腐蔬菜湯		7.4	3.2	1.5	2.5			908
9/30<三>	麵條	日式炒麵	薯餅*2		鮮菇湯		6.8	2.5	1.0	2.5			801

◆本菜單部分食材含有芒果、奶類、堅果類、花生、芝麻、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種
 ▲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