

【大聚便當有限公司】

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	馬鈴薯燉肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.9	2.6	1.7	2.5			833
9/1<二>	糙米飯	香滷雞塊	◆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	◆鍋燒意麵	炭烤雞翅				7.1	3.4	1.3	2.5			897
9/3<四>	糙米飯	◆香酥魚丁	海茸炒肉絲	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	回鍋燒雞	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	####
9/7<一>	白米飯	◆豆干滷肉燥★	三杯鮑菇	時令蔬菜	◆酸辣湯★		7.2	2.5	1.7	2.5			847
9/8<二>	糙米飯	黃燜雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		7.3	3.0	1.6	2.5			889
9/9<三>	白米飯	◆肉絲炒飯	◆無骨雞排		◆味噌豬肉豆腐湯★	厚豆漿	7.2	3.1	1.1	2.5			877
9/10<四>	糙米飯	匈牙利燉雞	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	◆沙茶肉片	◆開陽白菜	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	鮮奶	7.0	2.5	2.2	2.5		1	995
9/14<一>	白米飯	銀筍燒肉	田薯三絲	時令蔬菜	什錦鮮蔬湯		7.3	2.5	1.6	2.5			851
9/15<二>	糙米飯	咖哩雞	◆蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯		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★		蘿蔔雞肉湯		7.0	2.6	1.8	2.5			843
9/17<四>	糙米飯	台式鹹酥雞	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	黑椒肉片	◆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	####
9/21<一>	白米飯	泰式打拋豬	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	蔥油雞丁	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		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	◆糖醋炸雞	◆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	####
9/25<五>	中秋節放假												
9/28<一>	教師節放假												
9/29<二>	糙米飯	宮保肉片	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	豬肉餡餅		◆鮮菇雞肉湯		6.8	2.5	1.0	2.5			801

※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