

【大聚便當有限公司】

屏科實中

115年10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
10/1 <四>	糙米飯	◆香炸雞翅	鮮筍肉片	時令蔬菜	地瓜山粉圓湯	水果	6.9	2.5	1.5	2.5	1		881
10/2 <五>	白米飯	麻油雞	時蔬白花菜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	6.9	2.8	2.0	2.5		1	1006
10/5 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	◆時蔬燴豆干★	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		6.9	3.0	1.5	2.5			858
10/6 <二>	糙米飯	三杯雞	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.5	3.3	1.7	2.5			858
10/7 <三>	白米飯	咖哩燴飯	◆奶黃包		什錦鍋燒湯	厚蛋豆	6.8	2.5	1.0	2.5			801
10/8 <四> 鮮奶	糙米飯	◆鹽酥魚丁	◆黃瓜燴魚丸	時令蔬菜	◆油腐味噌湯★	水果	6.5	3.1	1.9	2.5	1	1	1058
10/9 <五>	國慶日 補假												
10/12 <一>	白米飯	回鍋肉片	◆什錦滷味★	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		6.6	3.5	1.5	2.5			875
10/13 <二>	糙米飯	宮保雞丁	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6.8	2.9	1.5	2.5			844
10/14 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	冰烤地瓜				6.8	2.5	1.4	2.5			811
10/15 <四>	糙米飯	◆香酥肉排	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	◆日式味噌湯★	水果	6.5	2.9	1.7	2.5	1		888
10/16 <五>	白米飯	◆蒜燒魚丁	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	鮮奶	6.5	2.7	2.0	2.5		1	970
10/19 <一>	白米飯	◆油腐肉燥★	咖哩鮮蔬	時令蔬菜	◆蔬菜蛋花湯		6.7	3.2	1.6	2.5			862
10/20 <二>	糙米飯	義式香料燉雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◆酸辣湯★		6.5	3.3	1.8	2.5			860
10/21 <三>	白米飯	◆什錦飯湯	◆茶葉蛋				6.9	2.7	1.5	2.5			836
10/22 <四>	糙米飯	◆美式炸雞	冬瓜燜肉	時令蔬菜	綠豆仙草湯	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	1		865
10/23 <五>	白米飯	蘑菇豬柳	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆鮮菇龍骨湯	鮮奶	6.9	2.7	1.6	2.5		1	988
10/26 <一>	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 補假												
10/27 <二>	糙米飯	茄汁肉燥	◆馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯		6.5	3.3	1.5	2.5			853
10/28 <三>	米粉	米粉湯料	◆無骨雞排				6.9	2.7	1.0	2.5			823
10/29 <四>	糙米飯	蔥油雞翅	小瓜肉絲	時令蔬菜	◆玉米濃湯	水果	6.7	2.6	1.8	2.5	1		882
10/30 <五>	白米飯	◆豆干炒肉片★	◆關東煮★	時令蔬菜	竹筍雞肉湯	鮮奶	6.9	2.8	1.5	2.5		1	993

※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

如果只能選一邊...

你會怎麼選擇？

1

外表白淨

2

外表淡黃褐色

營養更完整

糙米外觀不亮白的原因

淡黃褐色的糙米



胚芽與糠層

稻穀脫殼保留糠層與胚芽，

富含膳食纖維與維生素 B1！

預先浸泡或與白米 4:1 混煮更美味！

吃全穀營養多 珍愛糧食不浪費~~~