

【大聚便當有限公司】

屏科實中

115年11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
11/2 <一>	白米飯	紅燒排骨	◆蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		7.3	2.5	1.9	2.5			859
11/3 <二>	糙米飯	左宗雞	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆蘿蔔油腐湯★		7.0	2.8	1.7	2.5			855
11/4 <三>	白米飯	◆親子丼	◆玉米奶酥*2		什錦蔬菜湯	厚厚豆漿	7.1	2.6	1.2	2.5			835
11/5 <四>	糙米飯	◆奶香燉雞★	香炒花菜	時令蔬菜	芋頭紫米薏仁湯	水果	7.2	2.5	2.2	2.5	1		919
11/6 <五>	白米飯	◆三杯魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	黃瓜貢丸湯	鮮奶	7.0	3.0	2.0	2.5		1	1028
11/9 <一>	白米飯	麻油肉片	瓠瓜冬粉	時令蔬菜	◆日式味噌湯★		7.0	2.7	1.5	2.5			843
11/10 <二>	糙米飯	黃燜雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		7.1	2.9	1.5	2.5			865
11/11 <三>	麵條	◆大滷麵	◆鍋貼*2				7.0	2.7	1.2	2.5			835
11/12 <四>	糙米飯	◆美式炸雞	◆什錦味噌燒	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯	水果	7.0	2.7	1.9	2.5	1		913
11/13 <五>	白米飯	◆油腐肉燥★	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	鮮奶	7.0	3.0	1.8	2.5		1	1023
11/16 <一>	白米飯	冬瓜燒排骨	◆關東煮★	時令蔬菜	◆玉米濃湯		7.1	2.5	1.6	2.5			837
11/17 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆日式蒸蛋	有機蔬菜	◆蔬菜味噌湯★		7.3	3.2	1.5	2.5			901
11/18 <三>	白米飯	古早味飯湯	◆滷蛋				7.0	2.5	1.3	2.5			823
11/19 <四>	糙米飯	◆糖醋炸魚丁	◆豆干滷味★	時令蔬菜	紫薯涼圓地瓜湯	水果	7.1	3.3	1.3	2.5	1		950
11/20 <五>	白米飯	黑椒肉片	風味大黃瓜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	7.2	2.5	2.1	2.5		1	1007
11/23 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	◆客家小炒★	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		7.2	3.5	1.5	2.5			917
11/24 <二>	糙米飯	香滷雞翅	◆絲瓜炒蛋	有機蔬菜	◆海芽味噌湯★		7.0	3.3	1.5	2.5			888
11/25 <三>	麵條	◆茄汁肉醬麵	◆無骨雞排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		7.2	2.7	1.5	2.5			857
11/26 <四>	糙米飯	宮保雞丁	玉米肉末	時令蔬菜	◆酸辣湯	水果	7.4	2.9	1.7	2.5	1		951
11/27 <五>	白米飯	泡菜炒肉片	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆鮮菇蛋花湯	鮮奶	7.0	2.6	1.6	2.5		1	988
11/30 <一>	白米飯	◆香滷肉燥★	海根炒肉絲	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		7.1	2.7	1.6	2.5			852

※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

**選對全穀未精緻，
營養豐富好活力！**

富含膳食纖維、維生素與礦物質

建議攝取量：
3-4碗/天

富含膳食纖維

糙米飯

全麥饅頭

玉米

黃豆/地瓜

玉米也是
全穀雜糧類喔！