

【大聚便當有限公司】

素食

屏科實中

114年12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
12/1 <一>	白米飯	蜜汁乾丁	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇什錦湯		6.5	2.7	2.1	2.5			823
12/2 <二>	糙米飯	黑胡椒豆腸	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	玉米湯		6.7	2.9	1.5	2.5			837
12/3 <三>	白米飯	什錦粥	薯餅*2	時令蔬菜		鳳凰豆腐	6.5	3.0	1.5	2.5			830
12/4 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	紅燒油腐	滷大白菜	時令蔬菜	地瓜紫薯涼圓	鮮奶	6.9	2.6	2.0	2.5	1		901
12/5 <五>	白米飯	麻油豆腐	什錦滷味	時令蔬菜	海芽味噌湯		6.6	3.0	1.5	2.5			837
12/8 <一>	白米飯	蠔油豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		6.8	2.6	1.9	2.5			831
12/9 <二>	糙米飯	泡菜豆輪	玉米炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯	鮮奶	6.6	2.7	1.5	2.5		1	965
12/10 <三>	烏龍麵	味噌湯烏龍	黑糖馬拉糕	時令蔬菜			6.7	2.6	1.7	2.5			819
12/11 <四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.5	3.2	1.6	2.5	1		908
12/12 <五>	白米飯	香滷大溪豆乾	風味高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.5	2.7	1.8	2.5			815
12/15 <一>	白米飯	紅燒麵輪	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		6.5	2.9	2.1	2.5			838
12/16 <二>	糙米飯	酥炸百匯	紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	6.5	2.7	1.6	2.5		1	960
12/17 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	菜包	時令蔬菜	黃瓜湯		6.5	2.6	1.2	2.5			793
12/18 <四>	糙米飯	蘑菇豆腸	絲瓜冬粉	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6.7	2.6	1.6	2.5	1		877
12/19 <五>	白米飯	三杯豆包	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	金針菇湯		6.5	2.8	1.8	2.5			823
12/22 <一>	白米飯	番茄豆腐	香炒薯絲	時令蔬菜	油腐味噌湯		7.0	2.7	1.5	2.5			843
12/23 <二>	糙米飯	咖哩素雞丁	日式蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇時蔬湯		6.8	2.8	1.5	2.5			836
12/24 <三>	意麵	鍋燒意麵	素小雞塊*2	時令蔬菜		水果	7.0	2.7	1.7	2.5	1		908
12/25 <四>	行憲紀念日												
12/26 <五>	白米飯	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		6.6	2.7	1.6	2.5			817
12/29 <一>	白米飯	南瓜豆腐煲	塔香海茸	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		6.7	2.6	1.6	2.5			817
12/30 <二>	糙米飯	客家小炒	海芽炒蛋	有機蔬菜	和風味噌湯		6.5	2.7	1.7	2.5			813
12/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	玉米奶酥*2	時令蔬菜		水果	6.5	3.1	1.9	2.5	1		908

◆本菜單部分食材含有芒果、蛋、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