

【大聚便當有限公司】

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	馬鈴薯燉肉	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		6.5	2.7	2.1	2.5			823
12/2 <二>	糙米飯	黑胡椒雞肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米龍骨湯		6.7	2.9	1.5	2.5			837
12/3 <三>	白米飯	什錦瘦肉粥	酥炸雞翅	時令蔬菜		厚豆腐	6.5	3.0	1.5	2.5			830
12/4 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	油腐肉燥	開陽白菜	時令蔬菜	地瓜紫薯涼圓	NEW	6.9	2.6	2.0	2.5	1		901
12/5 <五>	白米飯	蒜頭鮮菇雞	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	蔥爆肉絲	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	黃燜雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	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	NEW 時令蔬菜			6.7	2.6	1.7	2.5			819
12/11 <四>	糙米飯	香酥魚丁	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	6.5	3.2	1.6	2.5	1		908
12/12 <五>	白米飯	蔥油雞塊	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	紅燒排骨	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	香酥肉排	紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雞肉湯	鮮奶	6.5	2.7	1.6	2.5		1	960
12/17 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	香滷雞翅	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.5	2.6	1.2	2.5			793
12/18 <四>	糙米飯	蘑菇雞柳	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	三杯雞	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	金針蛋花湯		6.5	2.8	1.8	2.5			823
12/22 <一>	白米飯	京醬排骨	玉米肉末	時令蔬菜	油腐味噌湯		7.0	2.7	1.5	2.5			843
12/23 <二>	糙米飯	咖哩雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇龍骨湯		6.8	2.8	1.5	2.5			836
12/24 <三>	意麵	鍋燒意麵	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	回鍋肉片	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	沙茶肉片	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		6.7	2.6	1.6	2.5			817
12/30 <二>	糙米飯	麻油雞	海芽炒蛋	有機蔬菜	柴魚味噌湯		6.5	2.7	1.7	2.5			813
12/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜		水果	6.5	3.1	1.9	2.5	1		908

※本校一律使用國產豬※

◆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