

【大聚便當有限公司】

素食 屏科實中

115年 1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
1/1 <四>	元旦 放假												
1/2 <五>	白米飯	麻婆豆腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯		7.0	2.7	2.0	2.5			855
1/5 <一>	白米飯	沙茶炒豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜素丸湯		7.5	2.7	1.8	2.5			885
1/6 <二>	糙米飯	客家小炒	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯		7.0	2.8	1.5	2.5			850
1/7 <三>	麵條	紅燒蔬菜麵	冰烤地瓜	時令蔬菜		厚壓豆漿	7.3	2.6	2.2	2.5			874
1/8 <四> 高鈣飲食	糙米飯	奶香燉菜	什錦滷味	時令蔬菜	紫米薏仁甜湯	水果	7.1	2.6	1.5	2.5	1		902
1/9 <五>	白米飯	紅燒滷油腐	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	鮮菇味噌湯		7.0	2.6	2.0	2.5			848
1/12 <一>	白米飯	蜜汁豆腸	豆干炒豆芽	時令蔬菜	馬鈴薯湯		7.3	3.3	1.5	2.5			909
1/13 <二>	糙米飯	咖哩豆包	日式蒸蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	鮮奶	7.3	3.0	1.5	2.5		1	1036
1/14 <三>	白米飯	什錦飯湯	奶皇包	時令蔬菜			7.0	2.7	2.1	2.5			858
1/15 <四>	糙米飯	蒲燒素鰻魚	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	7.5	2.6	1.5	2.5	1		930
1/16 <五>	白米飯	麻油烤麩	風味雙花	時令蔬菜	什錦蔬菜湯		7.0	2.8	2.1	2.5			865
1/19 <一>	白米飯	銀菊滷豆包	玉米三色	時令蔬菜	酸辣湯		7.4	2.6	1.5	2.5			863
1/20 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	紅絲炒蛋	有機蔬菜	綜合鮮菇湯	鮮奶	7.0	3.3	1.7	2.5		1	1043
1/21 <三>	白米飯	泡菜蓋飯	綜合炸物	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		7.0	2.6	1.7	2.5			840
1/22 <四>	糙米飯	瓜仔素肉燥	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	7.3	2.7	1.8	2.5	1		931
1/23 <五>	白米飯	蘑菇豆輪	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		7.0	3.1	1.6	2.5			875

◆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