

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

112年8.9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
8/30 <三>	白米飯	古早味飯湯	鮮肉包	時令蔬菜			6.0	2.2	1.1	2.5			724
8/31 <四>	糙米飯	打拋豬	蔬菜黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯		6.0	2.4	1.5	2.5			754
9/1 <五>	五穀飯	紅燒雞塊	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	6.0	2.4	1.6	2.5	1		812
9/4 <一>	白米飯	紅燒排骨	毛豆乾丁	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		6	3.3	1.4	2.5			818
9/5 <二>	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		6.1	2.5	1.3	2.5			760
9/6 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	冰烤地瓜	時令蔬菜			6	2.2	1.0	2.5			721
9/7 <四>	糙米飯	美式炸雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽針菇湯	鮮奶	6	2.8	1.0	2.5		1	915
9/8 <五>	五穀飯	蒜泥肉片	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	6	2.5	1.8	2.5	1		827
9/11 <一>	白米飯	蔥爆肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		6	2.8	1.7	2.5			785
9/12 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	燴三絲	有機蔬菜	玉米龍骨湯		6	2.3	1.7	2.5			743
9/13 <三>	白米飯	什錦炒飯	虱目魚排	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		6	2.7	1.0	2.5			763
9/14 <四>	糙米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6	2.3	1.8	2.5			756
9/15 <五>	五穀飯	黑椒肉絲	黃瓜炒魷耳條	時令蔬菜	紅豆湯	水果	6	2.4	1.9	2.5	1		826
9/18 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	肉片白菜	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	植脂豆漿	6	2.4	2.2	2.5			767
9/19 <二>	糙米飯	紅燒雞丁	關東煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		6.0	2.6	1.4	2.5			759
9/20 <三>	麵條	培根白醬	小肉排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6	2.7	1.2	2.5			783
9/21 <四>	糙米飯	蔥油雞丁	泡菜油豆腐	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6	3.2	1.6	2.5			817
9/22 <五>	五穀飯	沙茶肉片	三杯鮑菇	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.0	2.6	1.5	2.5	1		827
9/23 <六> 補10/9(一)	白米飯	泰式雞丁	什錦花菜	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.6	1.7	2.5			773
9/25 <一>	白米飯	銀菊燒肉	客家小炒	時令蔬菜	金針龍骨湯		6	3.6	1.3	2.5			831
9/26 <二>	糙米飯	糖醋魚丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		6	2.2	2.0	2.5			747
9/27 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	魷魚丸*2	時令蔬菜	昆布味噌湯		6	3.0	1.3	2.5			791
9/28 <四>	糙米飯	宮保雞丁	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		6	2.9	1.1	2.5			788
9/29 <五>		中秋連假											

食譜設計：營養師潘梅芳

執行秘書：午秘書林汶彥

校長：屏東縣立麟洛國民學校校長郭瓊揚

※本校一律使用國產豬、牛肉※

【大聚便當有限公司】

素食

麟洛國中

112年8.9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
8/30 <三>	白米飯	古早味飯湯	滷三角油豆腐				6.0	2.2	1.1	2.5			724
8/31 <四>	糙米飯	麻油素腰花	蔬菜黑輪	有機蔬菜	海芽豆腐湯		6.0	2.4	1.5	2.5			754
9/1 <五>	五穀飯	芹香豆干	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	6.0	2.4	1.6	2.5	1		812
9/4 <一>	白米飯	素燴鮮菇	毛豆乾丁	時令蔬菜	蔬菜湯		6	3.3	1.4	2.5			818
9/5 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜湯		6.1	2.5	1.3	2.5			760
9/6 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	冰烤地瓜				6	2.2	1.0	2.5			721
9/7 <四>	糙米飯	蠔油素麵輪	麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽針菇湯	鮮奶	6	2.8	1.0	2.5		1	915
9/8 <五>	五穀飯	彩椒炒豆干	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6	2.5	1.8	2.5	1		827
9/11 <一>	白米飯	蜜汁豆干	時蔬炒什錦	時令蔬菜	竹筍湯		6	2.8	1.7	2.5			785
9/12 <二>	糙米飯	匈牙利時蔬	燴三絲	有機蔬菜	玉米湯		6	2.3	1.7	2.5			743
9/13 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合鹽酥		瓠瓜湯		6	2.7	1.0	2.5			763
9/14 <四>	糙米飯	蠔油乾丁	銀芽炒什錦	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6	2.3	1.8	2.5			756
9/15 <五>	五穀飯	黑椒豆包	素燒黃瓜	時令蔬菜	紅豆湯	水果	6	2.4	1.9	2.5	1		826
9/18 <一>	白米飯	醬煮馬鈴薯	番茄燴豆腐	時令蔬菜	蘿蔔鮮菇湯	植歷豆漿	6	2.4	1.9	2.5			760
9/19 <二>	糙米飯	紅燒素魚	關東煮	有機蔬菜	紫菜湯		6.0	2.6	1.4	2.5			759
9/20 <三>	麵條	什錦炒麵	素肉排	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.7	1.2	2.5			783
9/21 <四>	糙米飯	香菇麵筋	泡菜油豆腐	時令蔬菜	冬瓜湯		6	3.2	1.6	2.5			817
9/22 <五>	五穀飯	咖哩豆腐煲	三杯麵腸	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.0	2.6	1.5	2.5	1		827
9/23 <六> 補10/9(一)	白米飯	塔香乾丁	什錦花菜	時令蔬菜	味噌湯		6	2.6	1.7	2.5			773
9/25 <一>	白米飯	梅乾菜燒豆腐	客家小炒	時令蔬菜	金針湯		6	3.6	1.3	2.5			831
9/26 <二>	糙米飯	糖醋豆包	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯		6	2.2	2.0	2.5			747
9/27 <三>	白米飯	和風時蔬蓋飯	芝麻包	時令蔬菜	昆布味噌湯		6	3.0	1.3	2.5			791
9/28 <四>	糙米飯	宮保素雞	紅燒茄子	時令蔬菜	豆薯湯		6	2.9	1.1	2.5			788
9/29 <五>	中秋連假												

食譜設計：

營養師潘梅芳

執行秘書：

秘書林汶彥

校長：

屏東縣立麟洛國民學校校長郭瓊揚