

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

112年10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
10/2 <一>	白米飯	味噌肉片	麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		6	2.7	1.5	2.5			774
10/3 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	白花菜炒魷魚圈	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		6	2.7	1.7	2.5			780
10/4 <三>	板條	板條湯料	豬肉餡餅*2	時令蔬菜			6	2.3	1.4	2.5			742
10/5 <四>	糙米飯	糖醋魚丁	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯	覆盆豆漿	6	2.4	1.6	2.5			754
10/6 <五>	五穀飯	照燒雞肉	客家小炒	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6	2.8	1.3	2.5	1		839
10/9 <一>	國慶連假												
10/10 <二>	國慶連假												
10/11 <三>	白米飯	肉羹湯料	蝦排(CAS)	時令蔬菜			6	2.5	1.4	2.5			758
10/12 <四>	糙米飯	三杯雞	什錦高麗菜	有機蔬菜	南瓜蛋花湯		6	2.3	1.5	2.5			741
10/13 <五>	五穀飯	醬燒洋蔥雞	海茸炒肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	6	2.5	1.6	2.5	1		817
10/16 <一>	白米飯	沙茶炒肉片	玉米炒蛋	時令蔬菜	柴魚味噌湯	鮮奶	6	2.5	1.5	2.5		1	924
10/17 <二>	糙米飯	蔥爆烏魚丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		6	2.7	1.6	2.5			773
10/18 <三>	麵條	什錦炒麵	鮮肉包	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.3	1.8	2.5			753
10/19 <四>	糙米飯	紅燒雞	香菇魚羹	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	2.5	1.5	2.5			758
10/20 <五>	五穀飯	紅燒肉	醋溜黑輪	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6	2.3	1.6	2.5	1		828
10/23 <一>	白米飯	打拋豬肉	關東煮	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		6	2.6	1.5	2.5			766
10/24 <二>	糙米飯	咖哩雞	香菇青花菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		6	2.5	1.7	2.5			767
10/25 <三>	白米飯	古早味飯湯	什錦花枝排(CAS)	時令蔬菜			6	2.4	1.6	2.5			745
10/26 <四>	糙米飯	破布子魚丁	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		6	2.5	1.4	2.5			758
10/27 <五>	五穀飯	蠔油雞翅	風味肉絲白菜	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	水果	6.1	2.7	1.7	2.5	1		842
10/30 <一>	白米飯	糖醋排骨	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.6	1.5	2.5			767
10/31 <二>	糙米飯	宮保雞丁	香菇瓠瓜	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.3	1.7	2.5			763

食譜設計:

營養師 潘梅芳

執行秘書

午餐書 林汶彥

校長:

屏東縣立麟洛國民中學校長 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10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
10/2 <一>	白米飯	鮮蔬炒豆皮	和風豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.7	1.5	2.5			774
10/3 <二>	糙米飯	紅燒豆干	白花菜素燥	有機蔬菜	冬瓜湯		6	2.7	1.7	2.5			780
10/4 <三>	板條	板條湯料	綜合鹽酥	時令蔬菜			6	2.3	1.4	2.5			742
10/5 <四>	糙米飯	糖醋素雞丁	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯	滷味豆漿	6	2.4	1.6	2.5			754
10/6 <五>	五穀飯	照燒素鰻魚	客家小炒	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6	2.8	1.3	2.5	1		839
10/9 <一>	國慶連假												
10/10 <二>	國慶連假												
10/11 <三>	白米飯	什錦羹湯料	大溪豆干	時令蔬菜			6	2.5	1.4	2.5			758
10/12 <四>	糙米飯	三杯鮑菇	什錦高麗菜	有機蔬菜	南瓜湯		6	2.3	1.5	2.5			741
10/13 <五>	五穀飯	酸菜麵腸	海草炒素絲	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6	2.5	1.6	2.5	1		817
10/16 <一>	白米飯	沙茶素鴨	玉米三色	時令蔬菜	味噌湯	鮮奶	6	2.5	1.5	2.5		1	924
10/17 <二>	糙米飯	素魚排	銀芽豆皮絲	有機蔬菜	冬瓜湯		6	2.7	1.6	2.5			773
10/18 <三>	麵條	什錦炒麵	菜包	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.3	1.8	2.5			753
10/19 <四>	糙米飯	鹽酥豆包	高麗菜炒彩椒	時令蔬菜	海芽蔬菜湯		6	2.5	1.5	2.5			758
10/20 <五>	五穀飯	紅燒豆腐	醋溜土豆絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6	2.3	1.6	2.5	1		828
10/23 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	關東煮	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		6	2.6	1.5	2.5			766
10/24 <二>	糙米飯	咖哩豆包	香菇青花菜	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯		6	2.5	1.7	2.5			767
10/25 <三>	白米飯	古早味飯湯	銀絲卷	時令蔬菜			6	2.4	1.6	2.5			745
10/26 <四>	糙米飯	香酥油豆腐	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜湯		6	2.5	1.4	2.5			758
10/27 <五>	五穀飯	蠔油油腐	風味白菜	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯	水果	6.1	2.7	1.7	2.5	1		842
10/30 <一>	白米飯	醬煮馬鈴薯	紅絲豆包	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.6	1.5	2.5			767
10/31 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	香菇瓠瓜	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.3	1.7	2.5			763

食譜設計：

營養師 潘梅芳

執行秘書：

午餐 秘書 林汶彥

校長：

麟洛國中 校長 郭瓊揚