

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

112年11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
11/1 <三>	麵條	什錦麵羹料	豆沙包	時令蔬菜			6	2.6	1.8	2.5			769
11/2 <四>	糙米飯	蔥爆魚丁	開陽白菜	時令蔬菜	地瓜粉圓湯		6.1	2.4	2.0	2.5			768
11/3 <五>	五穀飯	蘑菇雞	大溪豆乾	時令蔬菜	酸辣湯	水果	6	3.1	1.6	2.5	1		868
11/6 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	玉米炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6	3.2	1.6	2.5			811
11/7 <二>	糙米飯	麻油雞	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	履歷豆漿	6.2	2.7	1.5	2.5			786
11/8 <三>	白米飯	芋頭瘦肉粥	魷魚丸*2	時令蔬菜			6	2.5	1.6	2.5			771
11/9 <四>	糙米飯	紅燒雞翅	絲瓜冬粉	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6	2.6	1.7	2.5			790
11/10 <五>	五穀飯	油腐肉燥	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	6	2.4	1.8	2.5	1		831
11/13 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	香菇青花菜	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.9	1.3	2.5			793
11/14 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	6	2.4	1.2	2.5		1	910
11/15 <三>	意麵	鍋燒麵料	杯子蛋糕	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5			782
11/16 <四>	糙米飯	紅燒雞丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6	3.1	1.1	2.5			793
11/17 <五>	五穀飯	蔥爆肉絲	什錦滷味	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	6	2.6	2.0	2.5	1		855
11/20 <一>	白米飯	魚香燒肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯		6	3.2	1.9	2.5			821
11/21 <二>	糙米飯	咖哩雞	關東煮	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6	2.5	2.0	2.5			794
11/22 <三>	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6	3.2	1.8	2.5			820
11/23 <四>	糙米飯	糖醋魚丁	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		6	2.6	1.6	2.5			767
11/24 <五>	五穀飯	左宗棠雞	玉米肉末	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	6.3	2.7	1.6	2.5	1		852
11/27 <一>	白米飯	紅燒排骨	白花菜炒魷耳條	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6.0	2.3	2.1	2.5			754
11/28 <二>	糙米飯	香滷雞塊	蔬菜黑輪	有機蔬菜	味噌豬肉湯		6.0	2.3	1.9	2.5			754
11/29 <三>	米粉	米粉炒料	鮮肉包	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6	2.5	1.6	2.5			789
11/30 <四>	糙米飯	三杯雞	蝦仁豆腐	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		6	2.2	1.4	2.5			763

食譜設計：

營養師潘梅芬

執行秘書：

午餐林汶彥

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11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
11/1 <三>	麵條	什錦麵羹料	豆沙包	時令蔬菜			6	2.6	1.8	2.5			769
11/2 <四>	糙米飯	椒鹽香酥豆腐	開陽白菜	時令蔬菜	地瓜粉圓湯		6.1	2.4	2.0	2.5			768
11/3 <五>	五穀飯	麻油杏鮑菇	大溪豆乾	時令蔬菜	酸辣湯	水果	6	3.1	1.6	2.5	1		868
11/6 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	玉米毛豆	時令蔬菜	瓠瓜湯		6	3.2	1.6	2.5			811
11/7 <二>	糙米飯	麻油烤麩	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	厚壓豆漿	6.2	2.7	1.5	2.5			786
11/8 <三>	白米飯	芋頭粥	酥炸時蔬	時令蔬菜			6	2.5	1.6	2.5			771
11/9 <四>	糙米飯	紅燒豆包	絲瓜冬粉	時令蔬菜	關東煮湯		6	2.6	1.7	2.5			790
11/10 <五>	五穀飯	香滷油腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6	2.4	1.8	2.5	1		831
11/13 <一>	白米飯	紅燒素烘肉	香菇青花菜	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.9	1.3	2.5			793
11/14 <二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	鮮奶	6	2.4	1.2	2.5		1	910
11/15 <三>	意麵	鍋燒麵料	杯子蛋糕	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5			782
11/16 <四>	糙米飯	鹽酥百匯	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6	3.1	1.1	2.5			793
11/17 <五>	五穀飯	醋溜木耳豆干	滷味素雞	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	6	2.6	2.0	2.5	1		855
11/20 <一>	白米飯	蘑菇豆輪	紅絲豆干	時令蔬菜	玉米濃湯		6	3.2	1.9	2.5			821
11/21 <二>	糙米飯	咖哩煲	關東煮	有機蔬菜	竹筍湯		6	2.5	2.0	2.5			794
11/22 <三>	白米飯	什錦飯湯	客家小炒	時令蔬菜			6	3.2	1.8	2.5			820
11/23 <四>	糙米飯	糖醋素排	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.6	1.6	2.5			767
11/24 <五>	五穀飯	香菇麵筋	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	豆薯湯	水果	6.3	2.7	1.6	2.5	1		852
11/27 <一>	白米飯	紅燒麵輪	白花菜炒豆皮	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6.0	2.3	2.1	2.5			754
11/28 <二>	糙米飯	塔香豆包	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	昆布味噌湯		6.0	2.3	1.9	2.5			754
11/29 <三>	米粉	米粉炒料	芝麻包	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.5	1.6	2.5			789
11/30 <四>	糙米飯	三杯素腰花	毛豆豆腐	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		6	2.2	1.4	2.5			763

食譜設計：

營養師 潘梅芳

執行秘書：

午餐 林汶彥

校長：

屏東縣立麟洛國民中學校長 郭瓊揚