

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

112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 <五>	白米飯	蜜汁雞丁	海茸肉片	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6	2.9	1.3	2.5	1		807
12/4 <一>	白米飯	番茄燉肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	昆布味噌湯		6.0	3.2	1.5	2.5			808
12/5 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	咖哩花菜	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	履歷豆漿	6	2.4	1.9	2.5			756
12/6 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	什錦大溪豆干	時令蔬菜	玉米濃湯		6	3.1	1.6	2.5			818
12/7 <四>	糙米飯	香酥魚丁	肉絲高麗菜	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6.0	2.5	1.8	2.5			767
12/8 <五>	白米飯	回鍋肉片	螞蟻上樹	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	6	2.5	1.7	2.5	1		841
12/11 <一>	白米飯	筍乾扣肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯		6	2.3	2.0	2.5			757
12/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	鮮奶	6	2.9	1.3	2.5		1	936
12/13 <三>	白米飯	打拋豬肉	開陽白菜	時令蔬菜	玉米龍骨湯		6	2.3	1.0	2.5			730
12/14 <四>	糙米飯	麻油雞	黃瓜魚羹	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		6	2.0	1.6	2.5			725
12/15 <五>	白米飯	什錦飯湯	檸檬雞柳條	時令蔬菜		水果	6	1.7	1.9	2.5	1		768
12/18 <一>	白米飯	蔥燒魚丁	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6	2.7	1.5	2.5			787
12/19 <二>	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯		6	3.5	1.3	2.5			848
12/20 <三>	意麵	鍋燒麵料	玉米奶酥	時令蔬菜			6	2.0	1.8	2.5			725
12/21 <四>	糙米飯	三杯雞	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	紅豆湯圓		6.5	2.5	1.3	2.5			787
12/22 <五> 冬至	白米飯	醋溜肉片	香菇綠花椰	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	6	2.4	1.9	2.5	1		784
12/25 <一>	白米飯	京醬排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯		6	2.2	1.5	2.5			758
12/26 <二>	糙米飯	黃燜雞	海帶雙絲	有機蔬菜	羅宋湯		6.5	2.6	1.9	2.5			812
12/27 <三>	白米飯	醬燒雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		6	3.2	1.1	2.5			709
12/28 <四>	糙米飯	古早味肉燥	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜蛋花湯		6.2	2.8	1.8	2.5			801
12/29 <五>	白米飯	什錦炒飯	旋風雞塊	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	6	3.2	1.1	2.5	1		741

食譜設計：營養師王馨慧

執行秘書：午餐秘書林文彥

校長：麟洛國中校長郭瓊揚

※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 <五>	白米飯	馬鈴薯素燒	塔香海草	時令蔬菜	綠豆仙草蜜	水果	6	2.4	1.3	2.5	1		806
12/4 <一>	白米飯	番茄素燒	玉米三色	時令蔬菜	昆布味噌湯		6.0	3.2	1.4	2.5			805
12/5 <二>	糙米飯	蠔油素雞	咖哩花菜	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	覆盆豆漿	6	2.4	1.3	2.5			742
12/6 <三>	白米飯	和風蓋飯	什錦大溪豆干	時令蔬菜	玉米濃湯		6	3.1	1.6	2.5			818
12/7 <四>	糙米飯	香酥什錦	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜湯		6.0	2.5	1.8	2.5			767
12/8 <五>	白米飯	塔香素魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	6	2.5	1.7	2.5	1		841
12/11 <一>	白米飯	鮮菇燒筍乾	紅絲芹菜燒	時令蔬菜	味噌湯		6	2.3	2.0	2.5			757
12/12 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	6	2.9	1.3	2.5		1	936
12/13 <三>	白米飯	沙茶素鴨	香菇白菜	時令蔬菜	玉米南瓜湯		6	2.3	1.0	2.5			730
12/14 <四>	糙米飯	麻油素腰花	彩繪三絲	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		6	2.0	1.6	2.5			725
12/15 <五>	白米飯	素什錦飯湯	素雞排	時令蔬菜		水果	6	1.7	1.9	2.5	1		768
12/18 <一>	白米飯	薑汁豆腐燒	番茄鈺煮	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6	2.7	1.5	2.5			787
12/19 <二>	糙米飯	咖哩豆包	客家小炒	有機蔬菜	蔬菜什錦湯		6	3.5	1.3	2.5			848
12/20 <三>	意麵	鍋燒麵料	素魚排	時令蔬菜	黃瓜蔬菜湯		6	2.0	1.8	2.5			725
12/21 <四>	糙米飯	三杯杏菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		6	2.9	1.3	2.5			780
12/22 <五> 冬至	白米飯	梅乾菜燒豆腐	香菇綠花椰	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6	2.0	1.9	2.5	1		797
12/25 <一>	白米飯	糖醋素雞丁	五彩玉米	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.2	1.5	2.5			758
12/26 <二>	糙米飯	紅燒素烘肉	海帶雙絲	有機蔬菜	羅宋湯		6.5	2.6	1.9	2.5			812
12/27 <三>	白米飯	醬燒雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		6	3.2	1.1	2.5			709
12/28 <四>	糙米飯	醋溜乾片	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜湯		6.2	2.8	1.8	2.5			801
12/29 <五>	白米飯	素什錦炒飯	素魚排		黃瓜蔬菜湯	水果	6	3.2	1.1	2.5	1		741

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午餐秘書 林汶彥

校長：

麟洛國中校長 郭瓊揚