

# 【大聚便當有限公司】

## 麟洛國中

## 113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
1/2 <二>	糙米飯	沙茶肉片	蔬菜黑輪	有機蔬菜	酸辣湯	復歷豆漿	6.4	2.2	1.8	2.5			768
1/3 <三>	白米飯	豬肉培根炒飯	小肉排	時令蔬菜	昆布味噌湯		6.1	2.9	1.7	2.5			805
1/4 <四>	糙米飯	香酥魚丁	蝦米高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯		6.5	2.3	1.5	2.5			781
1/5 <五>	五穀飯	香滷雞丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	6.0	2.6	1.1	2.5	1		815
1/8 <一>	白米飯	匈牙利燉肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蔬菜針菇湯		6.3	3.2	1.8	2.5			839
1/9 <二>	糙米飯	三杯雞	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	鮮奶	6.0	3.1	1.3	2.5		1	797
1/10 <三>	麵條	肉絲羹麵料	芝麻包	時令蔬菜			6.0	2.4	1.8	2.5			759
1/11 <四>	糙米飯	無骨雞排	玉米肉末	時令蔬菜	海芽豆腐湯		6.3	2.2	1.1	2.5			749
1/12 <五>	五穀飯	油腐肉燥	豆瓣海帶絲	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	6.0	2.4	1.9	2.5	1		823
1/15 <一>	白米飯	炭烤雞翅	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.0	2.8	1.5	2.5			782
1/16 <二>	糙米飯	麻油雞	什錦花菜	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.3	1.6	2.5			758
1/17 <三>	白米飯	海鮮飯湯	杯子蛋糕	時令蔬菜			6.5	1.2	1.9	2.5			701
1/18 <四>	糙米飯	糖醋雞丁	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	紅豆湯		6.5	2.0	1.5	2.5			756
1/19 <五>	五穀飯	咖哩肉片	關東煮	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	6.2	2.7	1.6	2.5	1		851

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午餐秘書 林汶彥

校長：

屏東縣麟洛國民中學 校長 楊璽揚

※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

113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
1/2 <二>	糙米飯	沙茶豆包	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	酸辣湯	滷豆漿	6.4	2.2	1.8	2.5			768
1/3 <三>	白米飯	什錦炒飯	滷麵輪海帶節	時令蔬菜	昆布味噌湯		6.1	2.9	1.7	2.5			805
1/4 <四>	糙米飯	香酥百頁	香菇高麗菜	時令蔬菜	綠豆湯		6.5	2.3	1.5	2.5			781
1/5 <五>	五穀飯	紅燒滷油腐	什錦黃瓜	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.0	2.6	1.1	2.5	1		815
1/8 <一>	白米飯	銀筍燒麵輪	時蔬炒什錦	時令蔬菜	蔬菜針菇湯		6.3	3.2	1.8	2.5			839
1/9 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	6.0	3.1	1.3	2.5		1	797
1/10 <三>	麵條	什錦羹麵料	芝麻包	時令蔬菜			6.0	2.4	1.8	2.5			759
1/11 <四>	糙米飯	鹽酥豆包	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	味噌蔬菜湯		6.3	2.2	1.1	2.5			749
1/12 <五>	五穀飯	紅燒豆腐	豆瓣海帶絲	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6.0	2.4	1.9	2.5	1		823
1/15 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	紅絲豆薯	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.8	1.5	2.5			782
1/16 <二>	糙米飯	麻油素腰花	花菜炒香菇	有機蔬菜	味噌湯		6.2	2.3	1.6	2.5			758
1/17 <三>	白米飯	什錦飯湯	杯子蛋糕	時令蔬菜			6.5	1.2	1.9	2.5			701
1/18 <四>	糙米飯	大溪豆乾	芹香銀芽	時令蔬菜	紅豆湯		6.5	2.0	1.5	2.5			756
1/19 <五>	五穀飯	咖哩豆包	關東煮	時令蔬菜	南瓜湯	水果	6.2	2.7	1.6	2.5	1		851

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午秘書 林汶彥

校長：

屏東縣立麟洛國民中學 郭瓊揚