

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

113年2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
2/16 <五>	五穀飯	茄香燒魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	煎豆腐	6.4	2.4	1.7	2.5			781
2/17 <六> 補2/8(四)	糙米飯	咖哩雞	什錦黑輪	時令蔬菜	紅豆湯圓		6.5	1.3	1.4	2.5			701
2/19 <一>	白米飯	脆瓜肉燥	玉米炒蛋	時令蔬菜	什錦針菇湯		6.3	2.7	1.4	2.5			788
2/20 <二>	糙米飯	宮保雞丁	香滷大溪豆干	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	鮮奶	6.0	3.7	1.3	2.5		1	995
2/21 <三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6.0	1.3	1.8	2.5			672
2/22 <四>	糙米飯	番茄燉肉	銀芽肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.9	1.8	2.5			806
2/23 <五>	五穀飯	沙茶小管	絲瓜冬粉	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.1	2.7	1.7	2.5	1		843
2/26 <一>	白米飯	筍乾扣肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯		6.0	2.7	2.0	2.5			780
2/27 <二>	糙米飯	美式炸雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	酸辣湯		6.0	3.3	1.1	2.5			806
2/28 <三>	二二八放假一天												
2/29 <四>	糙米飯	洋芋燉排骨	什錦瓠瓜	時令蔬菜	綠豆湯		6.5	2.3	2.1	2.5			794

食譜設計：營養師王馨慧

執行秘書：午餐林汶序

校長：

※本校一律使用國產豬.牛肉※

郭瓊揚

【大聚便當有限公司】

素食

麟洛國中

113年2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
2/16 <五>	五穀飯	紅燒豆腐	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜湯	煎壓豆腐	6.4	2.4	1.7	2.5			781
2/17 <六> 補2/8(四)	糙米飯	咖哩豆包	什錦麵輪	時令蔬菜	紅豆湯圓		6.5	1.3	1.4	2.5			701
2/19 <一>	白米飯	梅乾菜燒豆腐	海帶雙絲	時令蔬菜	什錦針菇湯		6.3	2.7	1.4	2.5			788
2/20 <二>	糙米飯	宮保雞丁	香滷大溪豆干	有機蔬菜	黃瓜湯	鮮奶	6.0	3.7	1.3	2.5		1	995
2/21 <三>	白米飯	古早味飯湯	素排	時令蔬菜			6.0	1.3	1.8	2.5			672
2/22 <四>	糙米飯	番茄燉素肉	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.9	1.8	2.5			806
2/23 <五>	五穀飯	沙茶芹菜素腰花	絲瓜冬粉	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.1	2.7	1.7	2.5	1		843
2/26 <一>	白米飯	筍乾素燒	五彩玉米	時令蔬菜	油腐味噌湯		6.0	2.7	2.0	2.5			780
2/27 <二>	糙米飯	酥炸百匯	麻婆豆腐	有機蔬菜	酸辣湯		6.0	3.3	1.1	2.5			806
2/28 <三>	二二八放假一天												
2/29 <四>	糙米飯	紅燒豆腐	什錦瓠瓜	時令蔬菜	綠豆湯		6.5	2.3	2.1	2.5			794

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午餐林汶慶

校長：

麟洛國中校長郭瓊揚