

# 【大聚便當有限公司】

麟洛國中

113年3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
3/1 <五>	五穀飯	麻油雞	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	6.1	2.3	1.3	2.5	1		805
3/4 <一>	白米飯	蔥爆肉絲	番茄炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.8	1.6	2.5			785
3/5 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	什錦白花菜	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	履歷豆漿	6.3	2.4	1.9	2.5			778
3/6 <三>	麵條	野菇白醬麵	肉排	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.2	2.7	1.0	2.5			779
3/7 <四>	糙米飯	照燒肉丁	芹香乾片	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6.0	3.3	1.4	2.5			817
3/8 <五>	白米飯	春川炒雞	韭香銀芽	時令蔬菜	豆薯針菇湯	水果	6.1	2.2	1.5	2.5	1		801
3/11 <一>	白米飯	沙茶肉片	蒸蛋	時令蔬菜	酸辣湯		6.0	2.9	1.3	2.5			780
3/12 <二>	糙米飯	蒜頭香菇雞	肉片涮涮鍋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	鮮奶	6.0	2.5	2.0	2.5		1	921
3/13 <三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6.0	2.8	1.3	2.5			776
3/14 <四>	糙米飯	蠔油雞丁	時蔬燴黃瓜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.3	2.0	1.5	2.5			741
3/15 <五>	五穀飯	韓式燒魚	三色乾丁	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	6.2	2.4	1.5	2.5	1		823
3/18 <一>	白米飯	筍乾扣肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海結油腐湯		6.3	2.5	1.6	2.5			784
3/19 <二>	糙米飯	咖哩雞	高麗菜炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.3	2.1	2.1	2.5			762
3/20 <三>	麵條	肉絲羹麵	鮮肉包	時令蔬菜			6.0	2.2	1.0	2.5			723
3/21 <四>	糙米飯	醬燒肉排	鮮筍三絲	時令蔬菜			6.2	2.6	1.3	2.5			772
3/22 <五>	五穀飯	美式炸雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	水果	6.0	2.8	1.1	2.5	1		828
3/25 <一>	白米飯	紅燒排骨	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯		6.0	2.3	1.7	2.5			745
3/26 <二>	糙米飯	香滷雞翅	什錦黑輪	有機蔬菜	海芽豆腐湯		6.4	2.3	1.2	2.5			767
3/27 <三>	白米飯	咖哩炒飯	虱目魚排	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6.1	2.6	1.3	2.5			768
3/28 <四>	糙米飯	泰式打拋豬	客家小炒	時令蔬菜	山粉圓甜湯		6.0	3.5	1.1	2.5			822
3/29 <五>	五穀飯	三杯雞	肉絲白菜	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯	水果	6.0	2.1	2.2	2.5	1		804

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

## 113年3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
3/1 <五>	五穀飯	麻油素腰花	玉米三色	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.1	2.3	1.3	2.5	1		805
3/4 <一>	白米飯	薑絲炒麵腸	番茄時蔬	有機蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.8	1.6	2.5			785
3/5 <二>	糙米飯	匈牙利時蔬	什錦白花菜	時令蔬菜	蘿蔔湯	履歷豆漿	6.3	2.4	1.9	2.5			778
3/6 <三>	麵條	野菇白醬麵	素肉排	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.2	2.7	1.0	2.5			779
3/7 <四>	糙米飯	洋芋素燒	芹香乾片	有機蔬菜	黃瓜湯		6.0	3.3	1.4	2.5			817
3/8 <五>	白米飯	泡菜炒什蔬	韭香銀芽	時令蔬菜	豆薯針菇湯	水果	6.1	2.2	1.5	2.5	1		801
3/11 <一>	白米飯	沙茶豆包	蒸蛋	時令蔬菜	酸辣湯		6.0	2.9	1.3	2.5			780
3/12 <二>	糙米飯	香菇油腐	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	竹筍湯	鮮奶	6.0	2.5	2.0	2.5		1	921
3/13 <三>	白米飯	古早味飯湯	素雞排	時令蔬菜			6.0	2.8	1.3	2.5			776
3/14 <四>	糙米飯	紅燒素鴨	時蔬燴黃瓜	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.3	2.0	1.5	2.5			741
3/15 <五>	五穀飯	泡菜炒豆干	三色乾丁	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	6.2	2.4	1.5	2.5	1		823
3/18 <一>	白米飯	筍乾素燒	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海結油腐湯		6.3	2.5	1.6	2.5			784
3/19 <二>	糙米飯	咖哩煲	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜湯		6.3	2.1	2.1	2.5			762
3/20 <三>	麵條	素肉絲羹麵	紅豆包	時令蔬菜			6.0	2.2	1.0	2.5			723
3/21 <四>	糙米飯	醬燒素排	鮮筍三絲	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.6	1.3	2.5			772
3/22 <五>	五穀飯	椒鹽百匯	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	6.0	2.8	1.1	2.5	1		828
3/25 <一>	白米飯	紅燒豆腐	炸茄子	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.3	1.7	2.5			745
3/26 <二>	糙米飯	三杯腰花	什錦花菜	時令蔬菜	海芽豆腐湯		6.4	2.3	1.2	2.5			767
3/27 <三>	白米飯	咖哩炒飯	素魚排	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6.1	2.6	1.3	2.5			768
3/28 <四>	糙米飯	筍乾素燒	彩繪三絲	時令蔬菜	山粉圓甜湯		6.0	3.5	1.1	2.5			822
3/29 <五>	五穀飯	糖醋素雞丁	野菇白菜	有機蔬菜	瓠瓜湯	水果	6.0	2.1	2.2	2.5	1		804

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午餐秘書 林汶彥

校長：

郭瓊揚