

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

113年4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
4/1 <一>	白米飯	銀筍燒肉	高麗菜炒培根	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.0	2.5	2.3	2.5			774
4/2 <二>	糙米飯	宮保雞丁	海茸肉絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	腹歷豆腐	6.2	2.2	1.5	2.5			810
4/3 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	無骨雞排	時令蔬菜			6.0	1.5	1.8	2.5			689
4/4 <四>	清明連假												
4/5 <五>	清明連假												
4/8 <一>	白米飯	油腐肉燥	豆薯炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔黑輪湯		6.2	2.5	1.8	2.5			775
4/9 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	芹香銀芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯	鮮奶	6.0	2.6	1.5	2.5			913
4/10 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	滷大溪豆干排骨	時令蔬菜	酸辣湯		6.0	3.7	1.7	2.5			849
4/11 <四>	糙米飯	瓜子雞	竹筍三絲	時令蔬菜	地瓜小米甜湯		6.2	1.9	1.6	2.5			729
4/12 <五>	五穀飯	鹽酥魚丁	什錦花菜	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	6.0	2.3	1.8	2.5			811
4/15 <一>	白米飯	沙茶肉片	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.4	2.6	1.8	2.5			802
4/16 <二>	糙米飯	照燒雞	客家小炒	有機蔬菜	肉絲羹湯		6.0	3.6	1.3	2.5			833
4/17 <三>	麵條	玉米茄汁醬	豬排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6.0	3.1	1.3	2.5			793
4/18 <四>	糙米飯	香滷雞塊	冬瓜肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.0	2.2	2.0	2.5			895
4/19 <五>	五穀飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.5	2.3	1.4	2.5			829
4/22 <一>	白米飯	京醬排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯		6.3	2.5	1.2	2.5			767
4/23 <二>	糙米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6.4	2.1	2.0	2.5			768
4/24 <三>	白米飯	什錦肉絲炒飯	福州丸*2	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		6.2	2.0	1.5	2.5			734
4/25 <四>	糙米飯	醬燒魚丁	彩繪三絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.2	1.8	2.5			778
4/26 <五>	五穀飯	麻油肉片	魷魚圈炒白花菜	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	6.0	2.5	2.2	2.5			836
4/29 <一>	白米飯	蘑菇豬柳	五彩玉米	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		6.2	3.2	1.4	2.5			825
4/30 <二>	糙米飯	洋芋燒雞	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.2	3.2	1.6	2.5			824

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 郭瓊揚 校長

※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4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
4/1 <一>	白米飯	銀筍燒麵輪	高麗菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜湯		6.0	2.5	2.3	2.5			774
4/2 <二>	糙米飯	宮保素什錦	三杯海茸	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	煎豆	6.2	2.2	1.5	2.5			810
4/3 <三>	麵條	紅燒什錦麵	牛蒡排堡	時令蔬菜			6.0	1.5	1.8	2.5			689
4/4 <四>	清明連假												
4/5 <五>	清明連假												
4/8 <一>	白米飯	香菇油腐	紅絲豆薯	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.2	2.5	1.8	2.5			775
4/9 <二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	芹香銀芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯	鮮奶	6.0	2.6	1.5	2.5			913
4/10 <三>	白米飯	和風時蔬蓋飯	什錦豆干	時令蔬菜	酸辣湯		6.0	3.7	1.7	2.5			849
4/11 <四>	糙米飯	瓜仔素肉燥	竹筍三絲	時令蔬菜	地瓜小米甜湯		6.2	1.9	1.6	2.5			729
4/12 <五>	五穀飯	酥炸蔬菜	什錦花菜	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	6.0	2.3	1.8	2.5			811
4/15 <一>	白米飯	沙茶豆包	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜湯		6.4	2.6	1.8	2.5			802
4/16 <二>	糙米飯	海結滷麵腸	客家小炒	有機蔬菜	什錦羹湯		6.0	3.6	1.3	2.5			833
4/17 <三>	麵條	玉米茄汁醬	素肉排	時令蔬菜	黃瓜湯		6.0	3.1	1.3	2.5			793
4/18 <四>	糙米飯	大溪豆乾	黃瓜蒟蒻	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.2	2.0	2.5			895
4/19 <五>	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.5	2.3	1.4	2.5			829
4/22 <一>	白米飯	京醬素排骨	玉米毛豆	時令蔬菜	味噌豆腐湯		6.3	2.5	1.2	2.5			767
4/23 <二>	糙米飯	三杯豆干丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	竹筍湯		6.4	2.1	2.0	2.5			768
4/24 <三>	白米飯	什錦肉絲炒飯	海根乾片	時令蔬菜	冬瓜湯		6.2	2.0	1.5	2.5			734
4/25 <四>	糙米飯	醬燒豆包	彩繪三絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.2	1.8	2.5			778
4/26 <五>	五穀飯	麻油素腰花	脆炒白花菜	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6.0	2.5	2.2	2.5			836
4/29 <一>	白米飯	蘑菇豆皮	五彩玉米	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		6.2	3.2	1.4	2.5			825
4/30 <二>	糙米飯	洋芋素燒	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔湯		6.2	3.2	1.6	2.5			824

食譜設計：

營養師 王馨慧

執行秘書：

午秘書 林汶彥

校長：

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※