

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

113年5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
5/1 <三>	白米飯	什錦飯湯	滷肉排	時令蔬菜			6.5	1.3	1.8	2.5			707
5/2 <四>	糙米飯	鳳梨雞丁	白菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.0	2.2	2.1	2.5			751
5/3 <五>	五穀飯	銀蔔燒肉	燴黃瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.5	2.2	2.5	1		844
5/6 <一>	白米飯	蘑菇肉絲	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		6.1	2.1	2.0	2.5			747
5/7 <二>	糙米飯	蔥油雞塊	彩繪三絲	有機蔬菜	油腐味噌湯	履歷豆漿	6.0	2.4	1.7	2.5			757
5/8 <三>	五穀飯	打拋豬肉	五彩玉米	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.0	2.1	1.0	2.5			718
5/9 <四>	糙米飯	美式炸雞	南瓜燒肉末	時令蔬菜	紅豆湯		6.5	2.4	1.0	2.5			772
5/10 <五>	意麵	鍋燒麵料	豆沙包 (國中+粽)	時令蔬菜		水果	6.2	2.8	1.6	2.5	1		858
5/13 <一>	白米飯	泡菜魚丁	香菇青花菜	時令蔬菜	冬瓜魚丸湯		6.0	3.0	2.1	2.5			811
5/14 <二>	糙米飯	紅燒雞翅	咖哩洋芋時蔬	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	6.4	2.4	1.5	2.5		1	929
5/15 <三>	白米飯	沙茶肉片燴飯	奶黃包	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.0	3.8	1.1	2.5			846
5/16 <四>	糙米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		6.3	2.2	1.8	2.5			767
5/17 <五>	五穀飯	黑椒肉片	蔬菜黑輪	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	6.4	2.2	1.7	2.5	1		827
5/20 <一>	白米飯	筍乾扣肉	海根干片	時令蔬菜	味噌豬肉湯		6.0	3.0	2.1	2.5			813
5/21 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	豆薯龍骨湯		6.1	2.8	1.1	2.5			775
5/22 <三>	麵條	什錦味噌湯料	杯子蛋糕	時令蔬菜			6.5	2.2	1.6	2.5			774
5/23 <四>	糙米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.1	2.4	1.0	2.5			745
5/24 <五>	五穀飯	古早味肉燥	銀芽肉絲	時令蔬菜	冬瓜豆皮湯	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1		837
5/27 <一>	白米飯	蔥爆肉片	香菇蒸蛋	時令蔬菜	蒲瓜龍骨湯		6.0	3.2	1.5	2.5			812
5/28 <二>	糙米飯	黃燜雞	什錦花菜	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		6.3	2.2	1.8	2.5			766
5/29 <三>	白米飯	肉絲羹湯料	玉米奶酥*2	時令蔬菜			6.0	1.8	1.4	2.5			699
5/30 <四>	糙米飯	杏菇雞丁	韓式豆腐煲	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.0	2.8	1.8	2.5			789
5/31 <五>	五穀飯	咖喱燒肉	關東煮	有機蔬菜	日式味噌湯	水果	6.4	2.3	1.3	2.5	1		821

食譜設計：營養師王馨慧

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬、牛肉※

午秘書 林汶彥

屏東縣立麟洛國民中學校長 郭瓊揚

【大聚便當有限公司】

素食

麟洛國中

113年5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
5/1 <三>	白米飯	古早味飯湯	素排	時令蔬菜			6.5	1.3	1.8	2.5			707
5/2 <四>	糙米飯	豆腸燴番茄	白菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜湯		6.0	2.2	2.1	2.5			751
5/3 <五>	五穀飯	銀蔔素燒	燴黃瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.5	2.2	2.5	1		844
5/6 <一>	白米飯	豆皮燴鳳梨	什錦番茄	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.1	2.1	2.0	2.5			747
5/7 <二>	糙米飯	照燒豆干	彩繪三絲	時令蔬菜	油腐味噌湯	煎豆腐	6.0	2.4	1.7	2.5			757
5/8 <三>	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	五彩玉米	時令蔬菜	黃瓜湯		6.0	2.1	1.0	2.5			718
5/9 <四>	糙米飯	綜合鹽酥	南瓜燒素燥	有機蔬菜	紅豆湯		6.5	2.4	1.0	2.5			772
5/10 <五>	意麵	鍋燒麵料	豆沙包 (國中+素粽)	時令蔬菜		水果	6.2	2.8	1.6	2.5	1		858
5/13 <一>	白米飯	泡菜豆包	香菇青花菜	時令蔬菜	冬瓜湯		6.0	3.0	2.1	2.5			811
5/14 <二>	糙米飯	香菇油腐	咖哩洋芋時蔬	時令蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	6.4	2.4	1.5	2.5		1	929
5/15 <三>	白米飯	沙茶素鴨	奶黃包	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6.0	3.8	1.1	2.5			846
5/16 <四>	糙米飯	三杯鮑菇	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		6.3	2.2	1.8	2.5			767
5/17 <五>	五穀飯	蘑菇豆皮	什錦蔬菜	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6.4	2.2	1.7	2.5	1		827
5/20 <一>	白米飯	筍乾素燒	海根干片	時令蔬菜	味噌蔬菜湯		6.0	3.0	2.1	2.5			813
5/21 <二>	糙米飯	黑椒豆包	玉米三色	時令蔬菜	黃瓜湯		6.1	2.8	1.1	2.5			775
5/22 <三>	麵條	什錦味增湯料	杯子蛋糕	時令蔬菜			6.5	2.2	1.6	2.5			774
5/23 <四>	糙米飯	宮保素雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜豆皮湯		6.1	2.4	1.0	2.5			745
5/24 <五>	五穀飯	馬鈴薯素燒	香炒銀芽	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1		837
5/27 <一>	白米飯	紅燒素烘肉	香菇白菜	時令蔬菜	蒲瓜湯		6.0	3.2	1.5	2.5			812
5/28 <二>	糙米飯	麻油素腰花	什錦花菜	時令蔬菜	竹筍湯		6.3	2.2	1.8	2.5			766
5/29 <三>	白米飯	素肉絲羹湯料	玉米奶酥*2	時令蔬菜			6.0	1.8	1.4	2.5			699
5/30 <四>	糙米飯	杏菇油腐	韓式豆腐煲	有機蔬菜	青菜豆腐湯		6.0	2.8	1.8	2.5			789
5/31 <五>	五穀飯	咖哩時蔬	關東煮	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	6.4	2.3	1.3	2.5	1		821

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校長郭瓊揚