

【大聚便當有限公司】

麟洛國中

113年6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
6/3 <一>	白米飯	打拋豬肉	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.0	2.3	2.2	2.5			763
6/4 <二>	糙米飯	三杯雞	冬瓜燜肉	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	6.0	2.5	1.8	2.5		1	914
6/5 <三>	麵條	鍋燒麵料	小餐包	時令蔬菜			6.2	2.1	1.8	2.5			753
6/6 <四>	糙米飯	果香酸甜魚丁	螞蟻上樹	時令蔬菜	山粉圓甜湯		6.3	2.4	1.4	2.5			767
6/7 <五>	五穀飯	蜜汁雞塊	紅燒油豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6.0	3.3	1.2	2.5	1		871
6/10 <一>	端午節 放假												
6/11 <二>	糙米飯	宮保雞丁	南瓜豆腐煲	有機蔬菜	芹菜貢丸湯		6.3	2.5	1.8	2.5			786
6/12 <三>	白米飯	咖哩燴飯	無骨雞排	時令蔬菜	什錦味噌湯		6.1	2.6	1.7	2.5			778
6/13 <四>	糙米飯	蘑菇肉片	香滷大溪豆干	時令蔬菜	紫菜珍菇湯		6.0	3.4	1.5	2.5			823
6/14 <五>	五穀飯	鹽酥雞	花菜炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.3	1.5	2.5	1		816
6/17 <一>	白米飯	鐵板豬柳	彩繪三絲	時令蔬菜	海芽鮮菇湯		6.0	2.3	2.1	2.5			756
6/18 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	海茸炒肉片	有機蔬菜	玉米蛋花湯		6.2	2.4	1.6	2.5			771
6/19 <三>	烏龍麵	大滷麵	魷魚排	時令蔬菜			6.0	2.8	1.8	2.5			783
6/20 <四>	糙米飯	黑胡椒雞肉	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.3	2.2	1.9	2.5			768
6/21 <五>	五穀飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	6.0	3.5	1.4	2.5	1		891
6/24 <一>	白米飯	紅燒排骨	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6.0	2.7	1.8	2.5			781
6/25 <二>	糙米飯	匈牙利燉雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	磨壓豆漿	6.3	3.2	1.1	2.5			822
6/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	香滷雞翅	時令蔬菜			6.0	4.0	2.0	2.5			883
6/27 <四>	糙米飯	左宗棠雞	香菇蒲瓜	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		6.0	2.4	2.1	2.5			768
6/28 <五>	五穀飯	回鍋肉片	關東煮	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	6.0	2.6	2.1	2.5	1		839

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

※本校一律使用國產豬、牛肉※本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻甲殼、海鮮及其相關製品，不適其過敏體質者食用

【大聚便當有限公司】

素食

麟洛國中

113年6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
6/3 <一>	白米飯	麻油素腰花	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜湯		6.0	2.3	2.2	2.5			763
6/4 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	冬瓜燜素肉	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	6.0	2.5	1.8	2.5		1	914
6/5 <三>	麵條	鍋燒麵料	小餐包	時令蔬菜			6.2	2.1	1.8	2.5			753
6/6 <四>	糙米飯	果香酸甜豆包	螞蟻上樹	時令蔬菜	山粉圓甜湯		6.3	2.6	1.5	2.5			781
6/7 <五>	五穀飯	蜜汁乾丁	紅燒油豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6.0	3.1	1.2	2.5	1		857
6/10 <一>	端午節	放假											
6/11 <二>	糙米飯	宮保油腐	南瓜豆腐煲	有機蔬菜	芹菜湯		6.3	2.5	1.8	2.5			786
6/12 <三>	白米飯	咖哩燴飯	素雞排	時令蔬菜	什錦味噌湯		6.1	2.6	1.7	2.5			778
6/13 <四>	糙米飯	蘑菇豆皮	香滷大溪豆干	時令蔬菜	紫菜珍菇湯		6.0	3.4	1.5	2.5			823
6/14 <五>	五穀飯	鹽酥百頁	什蔬花菜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.3	1.5	2.5	1		816
6/17 <一>	白米飯	黑胡椒豆包	彩繪三絲	時令蔬菜	海芽鮮菇湯		6.0	2.3	2.1	2.5			756
6/18 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	塔香海茸	有機蔬菜	玉米蔬菜湯		6.2	2.4	1.6	2.5			771
6/19 <三>	烏龍麵	大滷麵	海帶滷豆干	時令蔬菜			6.0	2.8	1.8	2.5			783
6/20 <四>	糙米飯	筍乾素燒	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.0	2.4	2.2	2.5			765
6/21 <五>	五穀飯	海結滷麵腸	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.3	3.4	1.1	2.5	1		894
6/24 <一>	白米飯	紅燒素排骨	洋蔥炒木耳	時令蔬菜	白菜針菇湯		6.0	2.7	1.8	2.5			781
6/25 <二>	糙米飯	泡菜豆包	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	腹歷豆	6.3	3.2	1.1	2.5			822
6/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	三杯油腐	時令蔬菜			6.0	4.0	2.0	2.5			883
6/27 <四>	糙米飯	酸菜炒素肚	香菇蒲瓜	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		6.0	2.4	2.1	2.5			768
6/28 <五>	五穀飯	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	6.0	2.6	2.1	2.5	1		839

食譜設計：

營養師王馨慧

執行秘書：

午餐秘書林汶彥

校長：

屏東縣麟洛國中校長郭瓊揚

※本校一律使用國產豬、牛肉※ 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻甲殼、海鮮及其相關製品，不適其過敏體質者食用