

【大聚便當有限公司】

東寧國小

114年11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
11/3 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.3	2.3	2.0	2.5			706
11/4 <二>	糙米飯	◆三杯雞	◆馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	◆蘿蔔油腐湯	履歷豆漿	5.3	2.9	1.5	2.5			739
11/5 <三>	白米飯	◆親子丼	麥香雞排	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯		5.0	2.7	2.0	2.5			715
11/6 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	◆奶香雞丁 NEW	什錦滷豆干	時令蔬菜	◆綠豆燕麥湯	水果	5.8	3.3	1.5	2.5	1		864
11/7 <五>	五穀飯	◆蒜燒魚丁 (寬冬粉) NEW	風味高麗菜	時令蔬菜	小魚乾味噌湯		5.4	2.9	2.2	2.5			763
11/10 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	香芽肉絲	時令蔬菜	◆日式味噌湯		5.0	2.6	2.0	2.5			708
11/11 <二>	糙米飯	宮保雞丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	◆海芽蛋花湯	鮮奶	5.3	2.4	2.2	2.5		1	869
11/12 <三>	麵條	大滷麵	◆滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.6	2.0	2.5			708
11/13 <四>	糙米飯	◆酥炸魚丁	肉絲青花菜	時令蔬菜	玉米龍骨湯	水果	5.2	2.9	1.5	2.5	1		792
11/14 <五>	五穀飯	◆油腐肉燥	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		5.4	2.9	1.7	2.5			751
11/17 <一>	白米飯	魚香燒肉	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	◆玉米濃湯		5.2	2.6	1.8	2.5			717
11/18 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◆海芽味噌湯		5.2	3.2	1.5	2.5			754
11/19 <三>	白米飯	◆什錦飯湯	炭烤雞翅	時令蔬菜			5.0	2.4	2.1	2.5			695
11/20 <四>	糙米飯	◆美式炸雞	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	◆芋頭西米露	水果	5.6	2.7	1.9	2.5	1		815
11/21 <五>	五穀飯	蘑菇肉片	風味大黃瓜	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5.0	2.5	2.2	2.5			705
11/24 <一>	白米飯	紅燒排骨	什錦冬粉	時令蔬菜	◆蔬菜味噌湯		5.0	2.4	1.7	2.5			685
11/25 <二>	糙米飯	酥炸雞塊	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆金針蛋花湯		5.0	2.9	1.5	2.5			718
11/26 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆鮮肉包	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.7	2.3	1.4	2.5			719
11/27 <四>	糙米飯	麻油雞	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.4	2.8	1.5	2.5	1		798
11/28 <五>	五穀飯	泡菜炒肉片	◆炸醬炒五丁	時令蔬菜	◆酸辣湯		5.0	3.2	2.0	2.5			753

食譜設計：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬※

◆本菜單部分食材含有甲殼類、芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用