

# 【大聚便當有限公司】

## 中正國中

## 114年10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
10/1 <三>	麵條	沙茶香炒麵	烤地瓜	時令蔬菜	◆綜合什錦湯		6.2	2.3	2.1	2.5			772
10/2 <四>	紫米飯	◆香酥魚丁	什錦燴黃瓜	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		6.0	3.0	1.7	2.5			800
10/3 <五>	五穀飯	照燒雞肉/ 雞排(和平)	時蔬白花菜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	國中水菓	6.0	2.5	1.7	2.5	1		823
10/6 <一>	中秋節												
10/7 <二>	糙米飯	香酥肉排	紅絲炒蛋/蒸蛋(中 ◆ 正中正樓)	有機蔬菜	蔬菜針菇湯	國小水菓	6.0	2.8	1.5	2.5			780
10/8 <三>	白米飯	◆培根蛋炒飯	炭烤雞翅	時令蔬菜	◆酸辣湯		6.1	2.4	1.8	2.5			765
10/9 <四>	紫米飯	銀筍燒雞	◆客家小炒	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	國中水菓	6.0	3.0	1.6	2.5	1		858
10/10 <五>	國慶日												
10/13 <一> 海豐鮮奶	白米飯	麻油肉片	什錦滷味	時令蔬菜	◆海芽味噌湯		6.1	3.3	1.5	2.5			825
10/14 <二> 中正鮮奶	糙米飯	宮保雞丁/ 烤雞排(忠孝)	◆玉米炒蛋/蒸蛋 (中正勵志樓)	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	國小水菓	6.1	2.9	1.5	2.5	1		945
10/15 <三> 國小鮮奶	麵條	什錦燴麵 (肉片、沙茶醬)	◆芝麻包	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6.0	2.4	1.7	2.5			755
10/16 <四>	紫米飯	鹽酥雞	冬瓜燜肉	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		6.0	2.5	1.8	2.5			765
10/17 <五>	五穀飯	◆茄汁燉魚	咖哩鮮蔬	時令蔬菜	綠豆仙草湯	國中水菓	6.4	2.5	1.6	2.5	1		848
10/20 <一>	白米飯	打拋豬肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆蔬菜豆腐湯	國中水菓	6.1	2.6	1.7	2.5			777
10/21 <二>	糙米飯	蒜頭鮮菇雞	◆洋蔥炒蛋/蒸蛋 (靜思樓藝文樓)	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水菓	6.0	3.1	1.7	2.5			808
10/22 <三>	白米飯	◆海鮮飯湯	◆滷蛋	時令蔬菜			6.0	3.1	2.1	2.5			818
10/23 <四> 素食+優酪乳	紫米飯	酥炸雞腿(國小)/ 滷雞腿(國中)	時蔬炒肉絲 (美濃蔥油酥罐)	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	國中水菓	6.0	2.5	1.7	2.5	1		823
10/24 <五>	光復節補假												
10/27 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	◆日式味噌湯		6.1	2.5	2.1	2.5			780
10/28 <二>	糙米飯	左宗棠雞/ 烤雞排(忠孝)	◆海芽炒蛋/ 蒸蛋(海豐瑞光)	有機蔬菜	芹香貢丸湯	國小水菓	6.0	2.9	1.5	2.5			788
10/29 <三>	米粉	◆米粉湯料	◆卡滋魚丁	時令蔬菜			6.4	2.7	1.8	2.5			808
10/30 <四>	紫米飯	三杯雞	什錦高麗菜	時令蔬菜	◆玉米濃湯		6.2	2.5	2.0	2.5			784
10/31 <五>	五穀飯	魚香肉絲	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	國中水菓	6.0	2.6	1.7	2.5	1		830

食譜設計：

中正國中營養師：

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