

【大聚便當有限公司】

中正國中

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	黑胡椒豬柳	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.4	2.2	1.8	2.5			771
11/4 <二>	糙米飯	三杯雞 /烤雞排(勵志樓)	◆海芽炒蛋	有機蔬菜	◆蘿蔔油腐湯		6.2	2.7	1.5	2.5			787
11/5 <三>	白米飯	沙茶肉片	麥香雞排	時令蔬菜	◆小魚干味噌湯		6.0	2.4	1.5	2.5			750
11/6 <四> 高鈣飲食日	紫米飯	◆奶香雞丁 NEW	什錦滷豆干	時令蔬菜	◆黃瓜魚丸湯		6.4	3.4	1.8	2.5			861
11/7 <五>	五穀飯	◆蒜燒魚丁 NEW (寬冬粉)	風味高麗菜	時令蔬菜	綠豆燕麥湯	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1		838
11/10<一>	白米飯	銀筍燒肉	香芽肉絲	時令蔬菜	◆日式味噌湯		6.0	2.8	1.7	2.5			785
11/11<二>	糙米飯	宮保雞丁/ 烤雞排(中正樓)	絲瓜冬粉	有機蔬菜	◆海芽蛋花湯	鮮奶	6.4	2.6	1.8	2.5		1	951
11/12<三>	麵條	大滷麵	◆滷蛋	時令蔬菜			6.0	2.6	2.2	2.5			783
11/13<四>	紫米飯	◆酥炸魚丁	肉絲青花菜	時令蔬菜	玉米龍骨湯		6.3	2.7	1.6	2.5			796
11/14<五>	五穀飯	◆油腐肉燥	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯	水果	6.4	3.0	1.7	2.5	1		888
11/17<一>	白米飯	魚香燒肉	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	◆玉米濃湯	鷹豆醬	6.2	2.4	1.9	2.5			774
11/18<二>	糙米飯	咖哩雞	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	◆海芽味噌湯		6.2	3.4	1.6	2.5			842
11/19<三>	白米飯	◆什錦飯湯	炭烤雞翅	時令蔬菜			6.0	3.0	2.1	2.5			810
11/20<四>	紫米飯	◆美式炸雞	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		6.0	2.9	2.1	2.5			803
11/21<五>	五穀飯	蘑菇肉片	風味大黃瓜	時令蔬菜	冬瓜小米西米露	水果	6.4	2.3	1.9	2.5	1		841
11/24<一>	白米飯	紅燒排骨	紅絲炒蛋/蒸蛋 ◆(中正勵志樓)	時令蔬菜	◆蔬菜味噌湯		6.0	2.7	1.6	2.5			775
11/25<二> 素食+優酪乳	糙米飯	酥炸雞腿	什錦冬粉	有機蔬菜	◆金針蛋花湯		6.4	2.5	1.6	2.5			788
11/26<三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆鮮肉包	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6.2	2.3	1.4	2.5			754
11/27<四>	紫米飯	麻油雞/烤雞排 (靜思藝文樓)	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.6	2.8	1.5	2.5			822
11/28<五>	五穀飯	泡菜炒肉片	◆炸醬炒五丁	時令蔬菜	◆酸辣湯	水果	6.0	3.3	1.7	2.5	1		883

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