

【大聚便當有限公司】

中正國中

114年4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
4/1 <三>	意麵	✦ 鍋燒意麵	豬肉餡餅	時令蔬菜			6.2	3.0	1.7	2.5			814
4/2 <四> 班班鮮乳	紫米飯	炸雞腿	蔬菜冬粉	時令蔬菜	結頭菜龍骨湯	水果	6.3	2.6	1.7	2.5	1		851
4/3 <五>	清明連假												
4/6 <一>													
4/7 <二>	白米飯	銀蔔燒肉	✦ 玉米炒蛋	有機蔬菜	✦ 酸辣湯		6.3	3.0	1.6	2.5			819
4/8 <三> 高鈣日	白米飯	✦ 肉絲炒飯	炭烤雞翅	時令蔬菜	✦ 日式味噌湯		6.1	2.9	1.7	2.5			800
4/9 <四> 班班鮮乳	紫米飯	✦ 鹹酥魚丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		6.0	2.6	1.9	2.5			775
4/10 <五> 高鈣日	五穀飯	✦ 油腐滷肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	綠豆山粉圓	水果	6.1	2.8	1.9	2.5	1		857
4/13 <一> 高鈣日	白米飯	咖哩肉片	冬瓜肉末	時令蔬菜	✦ 海芽味噌湯	厚皮豆漿	6.2	2.8	1.8	2.5			802
4/14 <二>	糙米飯	冬瓜燒雞	✦ 番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.5	3.1	1.5	2.5			838
4/15 <三> 高鈣日	麵條	✦ 奶香白醬麵	滷大溪豆乾	時令蔬菜	什錦雞肉湯		6.2	2.6	1.7	2.5			784
4/16 <四> 班班鮮乳	紫米飯	無骨雞排	關東煮	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.2	2.4	1.6	2.5			767
4/17 <五>	五穀飯	蔥爆肉片	脆炒白花菜	時令蔬菜	✦ 玉米蛋花湯	水果	6.2	2.9	1.8	2.5	1		869
4/20 <一>	白米飯	京醬排骨	絲瓜冬粉	時令蔬菜	✦ 海芽珍珠湯		6.3	2.3	2.0	2.5			776
4/21 <二> 國中鮮奶 高鈣日	糙米飯	酥炸雞塊	✦ 紅絲炒蛋/蒸蛋 (中正勵志樓)	有機蔬菜	✦ 豆腐味噌湯		6.0	2.8	1.5	2.5		1	930
4/22 <三>	白米飯	什錦飯湯	冰烤地瓜	時令蔬菜			6.5	2.3	1.8	2.5			785
4/23 <四> 班班鮮乳高鈣日	紫米飯	✦ 三杯魚丁	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	✦ 玉米濃湯		6.2	2.9	1.9	2.5			812
4/24 <五>	五穀飯	蒜頭鮮菇雞	香炒銀芽	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	6.1	2.7	1.9	2.5	1		850
4/27 <一> 高鈣日	白米飯	打拋豬	海芽炒蛋/蒸蛋 (靜思藝文樓)	時令蔬菜	✦ 青菜豆腐湯		6.0	2.4	2.2	2.5			768
4/28 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	✦ 鮮菇瓠瓜	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯		6.0	2.5	1.5	2.5			758
4/29 <三> 加菜優格高鈣日	烏龍麵	✦ 味噌烏龍麵	✦ 滷蛋	時令蔬菜			6.1	2.4	1.7	2.5			762
4/30 <四> 班班鮮乳	紫米飯	美式炸雞	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇龍骨湯	水果	6.0	2.7	1.8	2.5	1		840

※本校一律使用國產豬※ ★ 為含高鈣食材之菜餚

✦ 本菜單含有蛋、奶、堅果、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用