

【大聚便當有限公司】

中正國中

115年5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
5/1 <五>	勞動節補假												
5/4 <一> 高鈣飲食日	白米飯	鮮筍肉絲	麻婆豆腐★	時令蔬菜	✦海芽蛋花湯		6.0	2.6	1.5	2.5			765
5/5 <二>	糙米飯	宮保雞丁	紅絲炒蛋/ 蒸蛋(中正樓)	有機蔬菜	✦油腐味噌湯★		6.0	3.3	1.7	2.5			823
5/6 <三>	意麵	✦鍋燒麵料	✦小肉包 九年級+粽子	時令蔬菜			6.1	2.8	1.7	2.5			792
5/7 <四> 鮮乳 高鈣飲食日	紫米飯	酥炸雞翅	鮮菇白花菜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.0	2.4	1.9	2.5			760
5/8 <五>	五穀飯	番茄燉肉	風味高麗菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.3	2.3	2.0	2.5	1		836
5/11<一> 高鈣飲食日	白米飯	沙茶肉片	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	✦日式味噌湯★	臘臘豆漿	6.0	2.4	1.9	2.5			760
5/12<二>	糙米飯	蒜頭雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯		6.4	3.2	1.5	2.5			838
5/13<三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6.2	2.6	1.8	2.5			787
5/14<四> 高鈣飲食日	紫米飯	蔥油雞塊	海帶干★絲	時令蔬菜	✦酸辣湯★		6.0	2.5	1.6	2.5			760
5/15<五>	五穀飯	打拋豬肉	絲瓜冬粉	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.5	1		851
5/18<一> 高鈣飲食日	白米飯	梅干扣肉	✦玉米三色	時令蔬菜	南瓜濃湯		6.6	2.4	1.7	2.5			797
5/19<二> 鮮奶 高鈣飲食日	糙米飯	滷雞腿	番茄炒蛋	有機蔬菜	小魚乾味噌湯★		6.0	2.9	1.5	2.5		1	938
5/20<三>	麵條	肉絲炒麵	✦滷蛋	時令蔬菜	綜合蔬菜湯		6.1	3.3	1.7	2.5			830
5/21<四>	紫米飯	✦香酥魚丁	關東煮★	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		6.5	2.9	1.6	2.5			825
5/22<五>	五穀飯	✦油腐肉燥★	香炒綠花椰	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	6.1	2.4	1.7	2.5	1		822
5/25<一>	白米飯	銀蔔燒肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	✦玉米濃湯★		6.3	2.4	1.8	2.5			779
5/26<二>	糙米飯	咖哩雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.2	3.0	1.5	2.5			809
5/27<三>	白米飯	✦肉絲炒飯	滷豬排	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6.1	3.2	1.9	2.5			827
5/28<四> 鮮奶 高鈣飲食日	紫米飯	鹹酥雞	奶香燉菜★	時令蔬菜	✦海芽味噌湯★		6.0	2.6	1.9	2.5			775
5/29<五> 優格 高鈣飲食日	五穀飯	紅燒肉	芹香豆乾★	時令蔬菜	✦金針蛋花湯	水果	6.0	3.3	1.6	2.5	1		880

※本校一律使用國產豬※ ★ 為含高鈣食材之菜餚

✦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