

【大聚便當有限公司】

中正國中

115年6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)
6/1 <一> 高鈣飲食日	白米飯	鐵板豬柳	冬瓜燜肉	時令蔬菜	★青菜豆腐湯★	優酪乳	6.0	2.6	1.9	2.5	
6/2 <二> 高鈣飲食日	糙米飯	黃燜雞/ 烤雞排(中正樓)	★紅絲炒蛋/ 蒸蛋(中正樓)	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	鮮乳	6.3	2.7	1.7	2.5	
6/3 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	小馬紅豆包	時令蔬菜			6.2	2.3	2.2	2.5	
6/4 <四> 班班鮮乳 高鈣飲食日	紫米飯	★香酥魚丁	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	★黑輪蘿蔔湯		6.6	2.4	1.7	2.5	
6/5 <五> 素食+優酪乳	五穀飯	炸雞腿	泡菜年糕	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6.0	2.2	1.5	2.5	1
6/8 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	青花菜炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	厚壓豆漿	6.3	2.4	1.8	2.5	
6/9 <二>	糙米飯	滷雞塊/ 烤雞排(勵志樓)	★番茄炒蛋	有機蔬菜	芹香貢丸湯		6.0	2.6	1.6	2.5	
6/10 <三>	白米飯	日式燒肉丼	麥克雞堡	時令蔬菜	竹筍雞肉湯		6.3	2.5	1.7	2.5	
6/11 <四> 班班鮮乳 高鈣飲食日	紫米飯	★奶香雞丁★	★什錦滷味★	時令蔬菜	★蔬菜味噌湯★		6.4	3.2	1.5	2.5	
6/12 <五> 高鈣飲食日	五穀飯	打拋豬肉	銀芽肉絲	時令蔬菜	★紫菜蛋花湯★	水果	6.0	2.8	1.8	2.5	1
6/15 <一>	白米飯	泡菜肉片	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.5	2.3	1.9	2.5	
6/16 <二> 高鈣飲食日	糙米飯	咖哩雞	★洋蔥炒蛋/ 蒸蛋(勵志樓)	有機蔬菜	★珍菇豆腐湯★		6.6	2.7	1.5	2.5	
6/17 <三>	麵條	綜合醬鐵板麵 NEW	無骨雞排	青花菜	★蔬菜鍋燒湯★		6.2	3.5	1.3	2.5	
6/18 <四> 班班鮮乳 高鈣飲食日	紫米飯	★糖醋魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	水果	6.0	2.4	2.2	2.5	1
6/19 <五>	端午節										
6/22 <一>	白米飯	照燒肉丁	蔬菜冬粉	時令蔬菜	★酸辣湯★		6.3	2.5	1.6	2.5	
6/23 <二>	糙米飯	匈牙利燉雞/烤雞排 (靜思藝文樓)	★玉米炒蛋/ 蒸蛋(靜思藝文樓)	有機蔬菜	結頭菜龍骨湯		6.4	3.1	1.5	2.5	
6/24 <三>	白米飯	★古早味飯湯	小雞塊*2	時令蔬菜			6.0	2.6	2.0	2.5	
6/25 <四>	紫米飯	三杯雞	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	★金針蛋花湯		6.0	2.8	2.0	2.5	
6/26 <五> 高鈣飲食日	五穀飯	★豆干滷肉燥	竹筍炒肉片	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.4	3.3	1.5	2.5	1

6/29<一>	白米飯	銀蔔燒肉	關東煮	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6.0	2.7	1.9	2.5
6/30<二> 高鈣飲食日	糙米飯	香滷雞翅	◆咖哩時蔬★	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯★		6.5	2.2	1.5	2.5

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※ 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

乳品類 (份)	熱量
1	925
1	949
	774
	797
	795
	779
	768
	784
	838
	848
	788
	815
	842
	828
	781
	831
	778
	793
	906

	783
	770

鹽類