

【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)
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		
	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	
4/3 <五>	清明連假											
4/6 <一>												
4/7 <二>	白米飯	銀菊燒肉	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	◆酸辣湯		6.3	3.0	1.6	2.5		
4/8 <三> 高鈣飲食日	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		
4/9 <四>	紫米飯	◆鹹酥魚丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	斑斑鮮奶	6.0	2.6	1.9	2.5		
4/10 <五> 高鈣飲食日	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	
4/13 <一> 高鈣飲食日	白米飯	咖哩肉片	冬瓜肉末	時令蔬菜	◆海芽味噌湯★	廣慶豆漿	6.2	2.8	1.8	2.5		
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		
4/15 <三> 高鈣飲食日	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		
4/16 <四>	紫米飯	無骨雞排	關東煮	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	斑斑鮮奶	6.2	2.4	1.6	2.5		
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	
4/20 <一>	白米飯	京醬排骨	絲瓜冬粉	時令蔬菜	◆海芽珍菇湯★		6.3	2.3	2.0	2.5		
4/21 <二> 高鈣飲食日	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★	鮮奶	6.0	2.8	1.5	2.5		1
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		
4/23 <四> 高鈣飲食日	紫米飯	◆三杯魚丁	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	◆玉米濃湯★	斑斑鮮奶	6.2	2.9	1.9	2.5		
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	
4/27 <一> 高鈣飲食日	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(小魚乾)		6.0	2.4	2.2	2.5		
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		
4/29 <三> 高鈣飲食日	烏龍麵	◆味噌烏龍麵★	◆滷蛋	時令蔬菜			6.1	2.4	1.7	2.5		

4/30<四> 班班鮮奶	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	
-----------------	-----	------	-------	------	-------	----	-----	-----	-----	-----	---	--

※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

熱量

814

851

819

800

775

857

802

838

784

767

869

776

930

785

812

850

768

758

762

