

# 【大聚便當有限公司】

## 中正國中 115年8、9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  |
|---------------|-------|---------|----------|------|-----------|----|----------|----------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 8/31<一>       | 白米飯   | 馬鈴薯燉肉   | 蔬菜冬粉     | 時令蔬菜 | 冬瓜龍骨湯     |    | 6.4      | 2.6      | 1.7    | 2.5    |        |        | 798 |
| 9/1<二><br>鮮奶  | 糙米飯   | 香滷雞塊    | 紅絲炒蛋     | 有機蔬菜 | ◆油腐味噌湯★   |    | 6.0      | 2.8      | 1.5    | 2.5    |        |        | 780 |
| 9/2<三>        | 意麵    | ◆鍋燒意麵   | 炭烤雞翅     |      |           |    | 6.2      | 3.4      | 1.3    | 2.5    |        |        | 834 |
| 9/3<四>        | 紫米飯   | ◆香酥魚丁   | 海茸炒肉絲    | 時令蔬菜 | ◆玉米蛋花湯    |    | 6.3      | 2.8      | 1.5    | 2.5    |        |        | 801 |
| 9/4<五>        | 五穀飯   | 回鍋燒雞    | 脆炒青花菜    | 時令蔬菜 | 紫米薏仁湯     | 水果 | 6.2      | 2.6      | 2.3    | 2.5    | 1      |        | 859 |
| 9/7<一>        | 白米飯   | ◆豆干滷肉燥★ | 三杯鮑菇     | 時令蔬菜 | ◆酸辣湯★     | 臘豆 | 6.2      | 2.5      | 1.7    | 2.5    |        |        | 777 |
| 9/8<二><br>鮮奶  | 糙米飯   | 黃燜雞     | 洋蔥炒蛋     | 有機蔬菜 | 竹筍龍骨湯     |    | 6.3      | 3.0      | 1.6    | 2.5    |        |        | 819 |
| 9/9<三>        | 白米飯   | ◆肉絲炒飯   | ◆炸豬排     |      | ◆味噌豬肉豆腐湯★ |    | 6.0      | 3.1      | 1.1    | 2.5    |        |        | 793 |
| 9/10<四>       | 紫米飯   | 匈牙利嫩雞   | 鮮菇瓠瓜     | 時令蔬菜 | ◆玉米濃湯★    |    | 6.0      | 2.6      | 1.9    | 2.5    |        |        | 775 |
| 9/11<五>       | 五穀飯   | ◆沙茶肉片   | ◆開陽白菜    | 時令蔬菜 | 黃瓜雞肉湯     | 水果 | 6.0      | 2.5      | 2.2    | 2.5    | 1      |        | 835 |
| 9/14<一>       | 白米飯   | 銀菊燒肉    | 田薯三絲     | 時令蔬菜 | 什錦鮮蔬湯     |    | 6.3      | 2.5      | 1.6    | 2.5    |        |        | 781 |
| 9/15<二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 咖哩雞     | 玉米炒蛋     | 有機蔬菜 | 瓠瓜龍骨湯     |    | 6.6      | 2.7      | 1.6    | 2.5    |        |        | 817 |
| 9/16<三>       | 麵條    | ◆野菇白醬麵★ | ◆香滷大溪豆干★ |      | 蘿蔔雞肉湯     |    | 6.2      | 2.6      | 1.1    | 2.5    |        |        | 769 |
| 9/17<四>       | 紫米飯   | 台式鹹酥雞   | 風味高麗菜    | 時令蔬菜 | ◆海芽蛋花湯    |    | 6.0      | 2.6      | 1.7    | 2.5    |        |        | 770 |
| 9/18<五>       | 五穀飯   | 黑椒肉片    | ◆日式關東煮★  | 時令蔬菜 | 綠豆燕麥湯     | 水果 | 6.1      | 2.5      | 1.6    | 2.5    | 1      |        | 827 |
| 9/21<一>       | 白米飯   | 泰式打拋豬   | 玉米三色     | 時令蔬菜 | 日式味噌湯★    |    | 6.0      | 2.8      | 1.5    | 2.5    |        |        | 780 |
| 9/22<二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 炸雞腿     | ◆番茄炒蛋    | 有機蔬菜 | 蘿蔔龍骨湯     |    | 6.0      | 3.0      | 1.5    | 2.5    |        |        | 795 |
| 9/23<三>       | 白米飯   | ◆古早味飯湯  | ◆滷蛋      |      |           |    | 6.0      | 2.5      | 1.3    | 2.5    |        |        | 753 |
| 9/24<四>       | 紫米飯   | ◆糖醋炸雞   | ◆海帶雙絲★   | 時令蔬菜 | ◆針菇蛋花湯    | 水果 | 6.0      | 2.9      | 1.8    | 2.5    | 1      |        | 855 |
| 9/25<五>       | 中秋節放假 |         |          |      |           |    |          |          |        |        |        |        |     |
| 9/28<一>       | 教師節放假 |         |          |      |           |    |          |          |        |        |        |        |     |
| 9/29<二><br>鮮奶 | 白米飯   | 宮保肉片    | ◆麻婆豆腐★   | 有機蔬菜 | ◆冬瓜魚丸湯    |    | 6.0      | 2.9      | 1.6    | 2.5    |        |        | 790 |
| 9/30<三>       | 麵條    | 日式炒麵    | 豬肉餡餅     |      | 鮮菇雞肉湯     |    | 6.0      | 2.5      | 1.0    | 2.5    |        |        | 745 |

※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