

【大聚便當有限公司】

黎明國小

110年10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
10/1 <五>	糙米飯	蔥爆肉絲	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5	2.3	2.2	2.5			715
10/4 <一>	糙米飯	魚香燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5	3.0	1.6	2.5			728
10/5 <二>	糙米飯	左宗棠雞	什錦拌玉米	時令蔬菜	日式味噌湯		5	2.4	1.5	2.5			689
10/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	無骨雞排			水果	5	3.2	1.0	2.5	1		805
10/7 <四>	糙米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海茸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		5	2.2	1.7	2.5			694
10/8 <五>	糙米飯	蔥燒雞塊	百菇炒莧菜	時令蔬菜	紅豆湯		5	2.6	1.6	2.5			719
10/11<一>	國慶連假												
10/12<二>	糙米飯	黑胡椒豬柳	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5	2.4	2.1	2.5			696
10/13<三>	白米飯	廣東瘦肉粥	肉包				5	2.2	1.2	2.5			682
10/14<四>	糙米飯	美式炸雞	白菜肉羹(肉絲)	有機蔬菜	南瓜蛋花湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		775
10/15<五>	糙米飯	香滷豬排	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		5	3.9	1.5	2.5			789
10/18<一>	糙米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.6	1.4	2.5			707
10/19<二>	糙米飯	三杯雞	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽豆腐湯		5	2.2	1.2	2.5			662
10/20<三>	麵條	什錦炒麵料	旗魚黑輪		養生雞肉湯	鮮奶	6	2	1.0	2.5		1	859
10/21<四>	糙米飯	糖醋魚丁	芹香豆干	有機蔬菜	竹筍金針湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		765
10/22<五>	糙米飯	碳烤雞翅	銀芽肉絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5	2.7	1.2	2.5			695
10/25<一>	糙米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5	3	1.5	2.5			742
10/26<二>	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜龍骨湯		5.3	3	1.3	2.5			743
10/27<三>	白米飯	古早味飯湯	小餐包				5.1	2.2	1	2.5			665
10/28<四>	糙米飯	瓜仔肉燥	酥炸杏菇	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		786
10/29<五>	糙米飯	蠔油雞丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	海帶龍骨湯		5	2.5	1.8	2.5			694

※本校一律使用國產豬. 牛肉※