

【大聚便當有限公司】

素食

繁華國小

110年11月營養午餐

※素食吃蛋

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
11/1 <一>	糙米飯	沙茶豆干	番茄炒蛋	時令蔬菜	黃瓜湯		5	2.8	1.8	2.5			719
11/2 <二>	糙米飯	什錦秀珍菇	麻婆豆腐	時令蔬菜	三絲蔬菜湯		5	3.4	1.3	2.5			749
11/3 <三>	麵條	茄汁玉米醬	素肉排	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	3.2	1.0	2.5	1		796
11/4 <四>	糙米飯	宮保素雞丁	什錦花椰菜	有機青菜	冬瓜湯		5	2.1	1.9	2.5			668
11/5 <五>	糙米飯	筍干燒麵輪	海帶雙絲	時令蔬菜	檸檬山粉圓		5	2.5	1.9	2.5			695
11/8 <一>	糙米飯	什錦秀珍菇	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	味噌湯		5	3.0	1.5	2.5			736
11/9 <二>	糙米飯	紅燒素烘肉	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.2	1.3	2.5			685
11/10 <三>	白米飯	什錦炒飯	素雞排		海結湯	水果	5	2.4	1.1	2.5	1		749
11/11 <四>	糙米飯	糖醋百頁	絲瓜冬粉	有機青菜	紫菜豆腐湯		5	2.1	1.6	2.5			686
11/12 <五>	糙米飯	香菇蒸南瓜	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	5	3.3	1.2	2.5		1	885
11/15 <一>	糙米飯	黑胡椒毛豆	豆薯炒蛋	時令蔬菜	竹筍湯		5	2.8	1.9	2.5			739
11/16 <二>	糙米飯	三杯杏菇	玉米素燥	時令蔬菜	黃瓜素羊湯		5	2.5	1.3	2.5			688
11/17 <三>	米苔目	米苔目湯料	什錦豆干			水果	5	3.2	1.0	2.5	1		785
11/18 <四>	糙米飯	牛蒡排	什菇白菜	有機青菜	海芽蛋花湯		5	2.0	1.6	2.5			671
11/19 <五>	糙米飯	彩椒炒素雞	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		5	2.5	1.4	2.5			690
11/22 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	菜脯炒蛋	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		5	2.7	1.4	2.5			712
11/23 <二>	糙米飯	麻油素米血	彩繪三絲	時令蔬菜	昆布味噌湯		5	2.3	1.6	2.5			674
11/24 <三>	白米飯	什錦飯湯	奶皇包			水果	5	2.0	1.0	2.5	1		694
11/25 <四>	糙米飯	咖哩素雞丁	銀芽豆皮絲	有機青菜	南瓜蛋花湯		5	2.7	1.7	2.5			728
11/26 <五>	糙米飯	素饅魚	莧菜羹	時令蔬菜	黃瓜湯		5	2.1	2.1	2.5			671
11/29 <一>	糙米飯	1/2芋頭籤	毛豆玉米	時令蔬菜	高麗菜味噌湯		5	3.0	1.4	2.5			722
11/30 <二>	糙米飯	銀蔔素燒	杏菇菠菜	時令蔬菜	竹筍菇菇湯		5	2.4	2.4	2.5			703

食譜設計：

營養師 陳又菁

執行秘書：

幹事兼
午餐秘書 陳玉娟

校長：

屏東縣立繁華
國民小學校長 鄒美華

【大聚便當有限公司】

繁華國小

110年11月營養午餐

※素食吃蛋

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
11/1 <一>	糙米飯	沙茶肉片	番茄炒蛋	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		5	2.8	1.8	2.5			719
11/2 <二>	糙米飯	香滷雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	三絲蔬菜湯		5	3.4	1.3	2.5			749
11/3 <三>	麵條	茄汁玉米醬	豬排	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	3.2	1.0	2.5	1		796
11/4 <四>	糙米飯	宮保雞丁	什錦花椰菜	有機青菜	檸檬山粉圓		5	2.1	1.9	2.5			668
11/5 <五>	糙米飯	筍乾扣肉	海帶雙絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5	2.5	1.9	2.5			695
11/8 <一>	糙米飯	什錦秀珍菇	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	味噌湯		5	3.0	1.5	2.5			736
11/9 <二>	糙米飯	紅燒雞丁	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.2	1.3	2.5			685
11/10 <三>	白米飯	什錦炒飯	麥香雞堡		海結雞肉湯	水果	5	2.4	1.1	2.5	1		749
11/11 <四>	糙米飯	糖醋排骨	絲瓜冬粉	有機青菜	紫菜豆腐湯		5	2.1	1.6	2.5			686
11/12 <五>	糙米飯	三杯雞	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	鮮奶	5	3.3	1.2	2.5		1	885
11/15 <一>	糙米飯	回鍋肉片	豆薯炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5	2.8	1.9	2.5			739
11/16 <二>	糙米飯	蜜汁燒雞	玉米肉末	時令蔬菜	黃瓜肉絲湯		5	2.5	1.3	2.5			688
11/17 <三>	米苔目	米苔目湯料	什錦豆干			水果	5	3.2	1.0	2.5	1		785
11/18 <四>	糙米飯	虱目魚排	開陽白菜	有機青菜	紅豆薏仁湯		5	2.0	1.6	2.5			671
11/19 <五>	糙米飯	打拋豬肉	蔬菜黑輪	時令蔬菜	海芽蛋花湯		5	2.5	1.4	2.5			690
11/22 <一>	糙米飯	五寶鮮蔬	菜脯炒蛋	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		5	2.7	1.4	2.5			712
11/23 <二>	糙米飯	麻油雞	彩繪三絲	時令蔬菜	昆布味噌湯		5	2.3	1.6	2.5			674
11/24 <三>	白米飯	海鮮飯湯	奶皇包			水果	5	2.0	1.0	2.5	1		694
11/25 <四>	糙米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	有機青菜	南瓜蛋花湯		5	2.7	1.7	2.5			728
11/26 <五>	糙米飯	香酥魚丁	莧菜肉絲羹	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5	2.1	2.1	2.5			671
11/29 <一>	糙米飯	無骨雞排	青蔥炒蛋	時令蔬菜	高麗菜味噌湯		5	3.0	1.4	2.5			722
11/30 <二>	糙米飯	銀筍燒肉	培根菠菜	時令蔬菜	竹筍菇菇湯		5	2.4	2.4	2.5			703

食譜設計：

營養師陳又菁

執行秘書

幹事兼午餐秘書陳玉娟

校長

屏東縣立繁華國民小學 鄒美華

※本校一律使用國產豬、牛肉※