

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

111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
8/30 <二>	糙米飯	紅燒豆包	什錦花菜	有機蔬菜	日式味噌湯	國小水	6	2.4	1.8	2.5	1		821
8/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	大溪豆乾	時令蔬菜			6	3.0	1.8	2.5			803
9/1 <四>	紫米飯	魚香茄子	綜合時蔬	有機蔬菜	海芽蛋花湯	國小水	6	2.7	1.4	2.5	1		863
9/2 <五>	五穀飯	芹香豆干	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		6	2.6	1.8	2.5			769
9/5 <一>	白米飯	素燴鮮菇	毛豆乾丁	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		6	3.7	1.4	2.5			843
9/6 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	螞蟻上樹	有機小黃瓜	冬瓜湯	國小水	6.3	2.6	1.2	2.5	1		838
9/7 <三> 國小鮮奶	烏龍麵	鍋燒麵料	滷蛋	時令蔬菜			6	2.7	1.7	2.5	1		941
9/8 <四>	紫米飯	金針炒木耳	麻婆豆腐	有機青菜	蘿蔔湯	國小水	6	3.3	1.2	2.5	1		870
9/9 <五>	中秋連假												
9/12 <一>	白米飯	蜜汁豆干	紅絲炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜湯		6	2.6	1.7	2.5			772
9/13 <二>	糙米飯	匈牙利時蔬	燴三絲	有機小黃瓜	玉米湯	國小水	6	2.3	1.5	2.5	1		799
9/14 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合鹽酥	時令蔬菜	竹筍湯		6	2.7	1.7	2.5			798
9/15 <四>	紫米飯	蠔油乾丁	銀芽炒什錦	有機青菜	蔬菜油腐湯	國小水	6	2.8	1.5	2.5	1		838
9/16 <五>	五穀飯	黑椒豆包	素燒黃瓜	時令蔬菜	紅豆湯		6	2.6	1.9	2.5			794
9/19 <一>	白米飯	醬煮馬鈴薯	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.9	1.8	2.5			812
9/20 <二>	糙米飯	紅燒麵腸	關東煮	有機小黃瓜	玉米濃湯	國小水	6.4	2.6	1.3	2.5	1		847
9/21 <三> 國小履歷豆漿	麵條	什錦炒麵	薯餅	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.3	1.1	2.5			748
9/22 <四>	紫米飯	花生香菇麵筋	客家小炒	有機青菜	冬瓜湯	國小水	6	3.6	1.2	2.5	1		891
9/23 <五>	五穀飯	咖哩豆腐煲	三杯麵腸	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.2	3.4	1.3	2.5			839
9/26 <一>	白米飯	梅乾菜燒豆腐	什錦白菜	時令蔬菜	金針湯		6	2.5	2.2	2.5			774
9/27 <二>	糙米飯	糖醋豆包	絲瓜冬粉	有機小黃瓜	昆布味噌湯	國小水	6	2.4	1.5	2.5	1		832
9/28 <三>	白米飯	和風時蔬蓋飯	冰烤地瓜	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	3.0	1.6	2.5			798
9/29 <四>	紫米飯	味噌燒茄子	紅燒油豆腐	有機青菜	豆薯蛋花湯	國小水	6	2.5	1.5	2.5	1		835
9/30 <五>	五穀飯	木耳拌豆皮	蒸蛋	時令蔬菜	綠豆粉圓湯		6	3.1	1.1	2.5			805

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：