

# 【大聚便當有限公司】

## 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  | 紅燒雞腿   | 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  | 豆干滷排骨 | 時令蔬菜  |       |     | 6        | 3.0      | 1.8    | 2.5    |        |        | 803 |
| 9/1 <四>            | 紫米飯  | 椒鹽魚丁   | 蔬菜黑輪  | 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  | 泰式雞丁   | 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  | 紅燒排骨   | 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  | 三杯雞    | 螞蟻上樹  | 有機小黃瓜 | 冬瓜肉片湯 | 國小水 | 6.3      | 2.6      | 1.2    | 2.5    | 1      |        | 838 |
| 9/7 <三><br>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  | 美式炸雞   | 麻婆豆腐  | 有機青菜  | 蘿蔔龍骨湯 | 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  | 蔥爆肉燥   | 紅絲炒蛋  | 時令蔬菜  | 瓠瓜雞肉湯 |     | 6        | 2.6      | 1.7    | 2.5    |        |        | 772 |
| 9/13 <二>           | 糙米飯  | 匈牙利嫩雞  | 燴三絲   | 有機小黃瓜 | 玉米龍骨湯 | 國小水 | 6        | 2.3      | 1.5    | 2.5    | 1      |        | 799 |
| 9/14 <三>           | 白米飯  | 什錦炒飯   | 虱目魚排  | 時令蔬菜  | 竹筍龍骨湯 |     | 6        | 2.7      | 1.7    | 2.5    |        |        | 798 |
| 9/15 <四>           | 紫米飯  | 咖哩雞    | 銀芽肉絲  | 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  | 黑椒肉絲   | 黃瓜炒花枝 | 時令蔬菜  | 紅豆湯   |     | 6        | 2.6      | 1.9    | 2.5    |        |        | 794 |
| 9/19 <一>           | 白米飯  | 馬鈴薯燉肉  | 番茄蛋豆腐 | 時令蔬菜  | 黃瓜雞肉湯 |     | 6        | 2.9      | 1.8    | 2.5    |        |        | 812 |
| 9/20 <二>           | 糙米飯  | 紅燒雞丁   | 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><br>國小履歷豆漿 | 麵條   | 培根白醬   | 小肉排   | 時令蔬菜  | 蘿蔔雞肉湯 |     | 6        | 2.3      | 1.1    | 2.5    |        |        | 748 |
| 9/22 <四>           | 紫米飯  | 蔥油雞塊   | 客家小炒  | 有機青菜  | 冬瓜龍骨湯 | 國小水 | 6        | 3.6      | 1.2    | 2.5    | 1      |        | 891 |
| 9/23 <五>           | 五穀飯  | 沙茶肉片   | 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  | 銀菊燒肉   | 開陽白菜  | 時令蔬菜  | 金針龍骨湯 |     | 6        | 2.5      | 2.2    | 2.5    |        |        | 774 |
| 9/27 <二>           | 糙米飯  | 糖醋魚丁   | 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  | 和風豬肉蓋飯 | 獅子頭   | 時令蔬菜  | 蘿蔔貢丸湯 |     | 6        | 3.0      | 1.6    | 2.5    |        |        | 798 |
| 9/29 <四>           | 紫米飯  | 宮保雞丁   | 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  | 瓜仔肉燥   | 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：

※本校一律使用國產豬.牛肉※