

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 忠孝國小

## 111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
10/3 <一>	白米飯	泡菜鮮蔬炒豆皮	和風豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.8	1.5	2.5			783
10/4 <二>	糙米飯	紅燒豆干	玉米素燥	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.6	1.3	2.5	1		827
10/5 <三>	板條	板條湯料	綜合鹽酥	時令蔬菜			6	2.3	1.8	2.5			753
10/6 <四>	紫米飯	鮮菇燒筍乾	高麗菜炒彩椒	有機蔬菜	海芽豆芽湯	國小水果	6	2.4	2.0	2.5	1		822
10/7 <五>	五穀飯	什錦秀珍菇	客家小炒	時令蔬菜	黃瓜湯		6	3.7	1.4	2.5			841
10/10 <一>	國慶連假												
10/11 <二>	糙米飯	蜜汁豆干	雙色花椰菜	時令蔬菜	酸辣湯	國小水果	6.3	2.2	2.2	2.5	1		829
10/12 <三> 國小鮮奶	白米飯	什錦羹湯料	菜包	時令蔬菜			6	2.3	1.2	2.5		1	913
10/13 <四>	紫米飯	紅燒油豆腐	什錦菇燴蔬菜	有機蔬菜	南瓜湯	國小水果	6	2.9	1.7	2.5	1		866
10/14 <五>	五穀飯	酸菜麵腸	海茸炒素絲	時令蔬菜	紅豆湯圓		6	2.6	1.7	2.5			779
10/17 <一>	白米飯	沙茶素鴨	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌湯		6	3.0	1.2	2.5			805
10/18 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.7	1.6	2.5	1		831
10/19 <三>	麵條	什錦炒麵	茶香豆干	時令蔬菜	蘿蔔鮮菇湯		6	3.0	1.9	2.5			805
10/20 <四>	紫米飯	鹽酥豆包	香菇大黃瓜	有機蔬菜	海芽湯	國小水果	6	2.2	1.7	2.5	1		799
10/21 <五> 履歷豆漿	五穀飯	紅燒豆腐	醋溜土豆絲	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯		6	2.4	1.8	2.5			763
10/24 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		6	2.9	1.5	2.5			786
10/25 <二>	糙米飯	咖哩豆包	炸醬五丁	時令蔬菜	玉米湯	國小水果	6	2.4	1.6	2.5	1		818
10/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	芝麻包	時令蔬菜			6	2.2	1.8	2.5			745
10/27 <四>	紫米飯	糖醋素雞丁	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	3.1	1.4	2.5	1		862
10/28 <五>	五穀飯	蠔油油腐	風味白菜	時令蔬菜	綠豆豆花		6.2	2.3	1.5	2.5			760
10/31 <一>	白米飯	彩椒炒豆干	香菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯		6	2.3	1.9	2.5			768

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：