

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

111年11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
11/1 <二>	糙米飯	滷雞翅	鮮筍三絲	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	國小水蛋	6	2.2	1.8	2.5	1		801
11/2 <三>	麵條	什錦麵羹料	虱目魚排	時令蔬菜			6	2.2	1.8	2.5			743
11/3 <四>	紫米飯	宮保雞丁	開陽白菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	國小水蛋	6	2.3	2.0	2.5	1		811
11/4 <五>	五穀飯	蘑菇豬柳	大溪豆乾	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6	3.1	1.6	2.5			808
11/7 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	番茄炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		6	3.1	1.6	2.5			825
11/8 <二>	糙米飯	麻油雞	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	國小水蛋	6.2	2.7	1.5	2.5	1		846
11/9 <三> 國小鮮奶	白米飯	什錦蝦仁炒飯	奶酥麵包	時令蔬菜	香菇肉絲羹湯		6	2.1	1.7	2.5			757
11/10 <四>	紫米飯	椒鹽魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	關東煮湯	國小水蛋	6	2.3	1.8	2.5	1		810
11/11 <五>	五穀飯	烏蛋油腐肉燥	什錦高麗菜	時令蔬菜	地瓜粉圓湯		6	2.3	1.9	2.5			753
11/14 <一>	白米飯	銀筍燒肉	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		6	3.6	1.3	2.5			843
11/15 <二>	糙米飯	鳳梨雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水蛋	6	2.2	1.5	2.5	1		812
11/16 <三>	意麵	鍋燒麵料	餡餅*2	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5			782
11/17 <四>	紫米飯	美式炸雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水蛋	6	3.3	1.1	2.5	1		867
11/18 <五>	五穀飯	蔥爆肉絲	黃瓜肉片	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	國小水蛋 履歷豆漿	6	2.4	2.0	2.5			778
11/21 <一>	白米飯	魚香燒肉	蒸蛋	時令蔬菜	味噌豬肉湯		6	3.3	1.9	2.5			852
11/22 <二>	糙米飯	咖哩雞	冬瓜封	有機蔬菜	酸辣湯	國小水蛋	6	2.6	2.0	2.5	1		835
11/23 <三>	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6	3.4	1.8	2.5			834
11/24 <四>	紫米飯	糖醋魚	銀芽肉絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	國小水蛋	6	2.6	1.5	2.5	1		836
11/25 <五>	五穀飯	左宗棠雞	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.7	1.6	2.5			792
11/28 <一>	白米飯	紅燒排骨	白花菜炒魷魚	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6.2	2.3	1.9	2.5			768
11/29 <二>	糙米飯	香滷雞塊	扁魚白菜	有機蔬菜	蘿蔔雞肉湯	國小水蛋	6.0	2.2	2.2	2.5	1		810
11/30 <三>	米粉	米粉炒料	沙茶滷味	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		7	2.1	1.6	2.5			771

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※