

# 【大聚便當有限公司】

素食

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	紅燒豆包	鮮筍三絲	有機蔬菜	蘿蔔湯	國小水單	6	2.2	1.8	2.5	1		801
11/2 <三>	板條	什錦麵羹料	酥炸時蔬	時令蔬菜			6	2.2	1.8	2.5			743
11/3 <四>	紫米飯	芹香干絲	什錦白菜	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	國小水單	6	2.3	2.0	2.5	1		811
11/4 <五>	五穀飯	蘑菇豆輪	大溪豆乾	時令蔬菜	黃瓜湯		6	3.1	1.6	2.5			808
11/7 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	番茄炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜湯		6	3.1	1.6	2.5			825
11/8 <二>	糙米飯	麻油烤麩	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	國小水單	6.2	2.7	1.5	2.5	1		846
11/9 <三> 國小鮮奶	白米飯	什錦炒飯	奶酥麵包	時令蔬菜	香菇羹湯		6	2.1	1.7	2.5			757
11/10 <四>	紫米飯	椒鹽香酥豆腐	絲瓜冬粉	時令蔬菜	關東煮湯	國小水單	6	2.3	1.8	2.5	1		810
11/11 <五>	五穀飯	香滷油腐	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	紅燒素烘肉	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	鳳梨素雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水單	6	2.2	1.5	2.5	1		812
11/16 <三>	麵條	鍋燒麵料	芝麻包	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5			782
11/17 <四>	紫米飯	鹽酥百匯	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水單	6	3.3	1.1	2.5	1		867
11/18 <五>	五穀飯	醋溜木耳豆干	素燒黃瓜	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	國小水單 履歷豆漿	6	2.4	2.0	2.5			778
11/21 <一>	白米飯	紅燒麵腸	紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌湯		6	3.3	1.9	2.5			852
11/22 <二>	糙米飯	咖哩煲	滷冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯	國小水單	6	2.6	2.0	2.5	1		835
11/23 <三>	白米飯	什錦飯湯	酥炸什錦	時令蔬菜			6	3.4	1.8	2.5			834
11/24 <四>	紫米飯	糖醋素排	銀芽肉絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	國小水單	6	2.6	1.5	2.5	1		836
11/25 <五>	五穀飯	花生香菇麵筋	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.7	1.6	2.5			792
11/28 <一>	白米飯	香菇豆腐	什錦花菜	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		6.2	2.3	1.9	2.5			768
11/29 <二>	糙米飯	紅燒麵輪	白菜炒豆皮	有機蔬菜	蘿蔔湯	國小水單	6.0	2.2	2.2	2.5	1		810
11/30 <一>	麵條	米粉炒料	沙茶滷味	時令蔬菜	竹筍湯		7	2.1	1.6	2.5			771

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：