【大聚便當有限公司】

素食　忠孝國小　111年12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
12/1 <四>	紫米飯	照燒麵腸	木須三絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	國小水果	6	2.6	1.4	2.5	1		834
12/2 <五>	五穀飯	花生香菇麵筋	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	昆布味噌湯		6	2.5	1.6	2.5			788
12/5 <一>	白米飯	紅燒油腐	雜菜佃煮	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6	3.3	1.7	2.5			822
12/6 <二>	糙米飯	蠔油素雞	咖哩花菜	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水果	6.2	2.4	1.6	2.5	1		822
12/7 <三> 國小鮮奶	白米飯	和風蓋飯	什錦大溪豆干	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.7	1.1	2.5		1	912
12/8 <四>	紫米飯	香酥百頁	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜素丸湯	國小水果	6	2.5	1.8	2.5	1		825
12/9 <五>	五穀飯	塔香素魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	地瓜仙草蜜		6	2.0	1.5	2.5			739
12/12<一>	白米飯	鮮菇燒筍乾	蒸蛋	時令蔬菜	魚乾味噌湯		6	3.3	1.3	2.5			814
12/13<二>	糙米飯	宮保素雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	國小水果	6	3.0	1.3	2.5	1		849
12/14<三>	麵條	茄汁玉米醬	牛蒡排+漢堡	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	3.2	1.0	2.5			808
12/15<四>	紫米飯	麻油素腰花	彩繪三絲	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.4	1.7	2.5	1		812
12/16<五>	五穀飯	沙茶素鴨	什錦黃瓜	時令蔬菜	酸辣湯	農歷豆腐	6	2.1	2.2	2.5			747
12/19<一>	白米飯	薑汁豆腐燒	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6	3.2	1.7	2.5			828
12/20<二>	糙米飯	咖哩豆包	客家小炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	國小水果	6	3.7	1.4	2.5	1		925
12/21<三>	白米飯	什錦飯湯	滷蛋	時令蔬菜			6	3.0	1.0	2.5			782
12/22<四>	紫米飯	三杯杏菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	紅豆湯圓	國小水果	6	2.8	1.3	2.5	1		831
12/23<五>	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	香菇綠花椰	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		6.1	2.2	1.8	2.5			749
12/26<一>	白米飯	糖醋素雞丁	玉米炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.6	1.5	2.5			781
12/27<二>	糙米飯	紅燒素烘肉	海帶雙絲	有機蔬菜	瓠瓜湯	國小水果	6	2.6	1.7	2.5	1		829
12/28<三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	芝麻包	時令蔬菜			6	2.3	1.0	2.5			750
12/29<四>	紫米飯	醋溜乾片	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	國小水果	6	2.5	1.8	2.5	1		838
12/30<五>	五穀飯	五寶鮮蔬	麻婆豆腐	時令蔬菜	黃瓜湯		6.0	3.3	1.2	2.5			810

食譜設計：　　中正營養師：　　執行秘書：　　校長：