

# 【大聚便當有限公司】

## 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	照燒雞	木須三絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	國小水	6	2.6	1.4	2.5	1		834
12/2 <五>	五穀飯	蔥爆肉絲	蔬菜黑輪	時令蔬菜	昆布味噌湯		6	2.5	1.6	2.5			788
12/5 <一>	白米飯	紅燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6	3.3	1.7	2.5			822
12/6 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	咖哩花菜	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水	6.2	2.4	1.6	2.5	1		822
12/7 <三> 國小鮮奶	白米飯	和風豬肉蓋飯	什錦大溪豆干	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		6	2.7	1.1	2.5		1	912
12/8 <四>	紫米飯	香酥魚丁	肉絲高麗菜	時令蔬菜	冬瓜貢丸湯	國小水	6	2.5	1.8	2.5	1		825
12/9 <五>	五穀飯	匈牙利燉肉	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	筍乾扣肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	魚乾味噌湯		6	3.3	1.3	2.5			814
12/13 <二>	糙米飯	宮保雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	國小水	6	3.0	1.3	2.5	1		849
12/14 <三>	麵條	茄汁玉米醬	虱目魚排+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	麻油雞	彩繪三絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水	6	2.4	1.7	2.5	1		812
12/16 <五>	五穀飯	打拋豬肉	黃瓜魚羹	時令蔬菜	酸辣湯	國小水	6	2.1	2.2	2.5			747
12/19 <一>	白米飯	薑燒肉片	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	咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	國小水	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	三杯雞	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	紅豆湯圓	國小水	6	2.8	1.3	2.5	1		831
12/23 <五>	五穀飯	古早味肉燥	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	糖醋排骨	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	左宗棠雞	海帶雙絲	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	國小水	6	2.6	1.7	2.5	1		829
12/28 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	肉包	時令蔬菜			6	2.3	1.0	2.5			750
12/29 <四>	紫米飯	醋溜花枝	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	國小水	6	2.5	1.8	2.5	1		838
12/30 <五>	五穀飯	蔥油雞塊	麻婆豆腐	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6.0	3.3	1.2	2.5			810

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬、牛肉※