

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 忠孝國小

## 112年1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
1/3 <二>	糙米飯	蘑菇豆包	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	酸辣湯	國小水果	6.4	2.2	2.0	2.5	1		833
1/4 <三>	意麵	鍋燒麵料	什錦豆干	時令蔬菜			6.2	2.2	1.8	2.5			755
1/5 <四>	紫米飯	香酥百頁	香菇高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔湯	國小水果	6	2.5	1.8	2.5	1		830
1/6 <五>	五穀飯	紅燒滷油腐	什錦黃瓜	時令蔬菜	紅豆湯		6	2.4	1.7	2.5			753
1/7 <六> 補1/20	五穀飯	咖哩時蔬	關東煮	時令蔬菜	海芽湯		6.4	2.5	1.6	2.5			783
1/9 <一>	白米飯	銀筍燒麵輪	蒸蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	3.1	1.9	2.5			811
1/10 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	3.1	1.3	2.5	1		857
1/11 <三> 國小鮮奶	麵條	什錦羹麵料	芝麻包	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5		1	917
1/12 <四>	紫米飯	素鰻魚	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	味噌蔬菜湯	國小水果	6	3.1	1.4	2.5	1		866
1/13 <五>	五穀飯	紅燒素鴨	彩繪三絲	時令蔬菜	黃瓜湯	壓豆腐	6	2.6	2.0	2.5			778
1/16 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.6	1.8	2.5			776
1/17 <二>	糙米飯	麻油素腰花	花菜炒香菇	有機蔬菜	味噌湯	國小水果	6	2.5	1.5	2.5	1		818
1/18 <三>	白米飯	古早味飯湯	素肉排	時令蔬菜			6	3.0	1.9	2.5			805
1/19 <四>	紫米飯	大溪豆乾	芹香銀芽	時令蔬菜	南瓜湯	國小水果	6.3	2.7	1.3	2.5	1		847

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：