

【大聚便當有限公司】

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	蘑菇豬柳	蔬菜黑輪	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	豆干滷排骨	時令蔬菜			6.2	2.2	1.8	2.5			755
1/5 <四>	紫米飯	香酥魚丁	蝦米高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯	國小水果	6	2.5	1.8	2.5	1		830
1/6 <五>	五穀飯	滷雞翅	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	咖哩肉片	關東煮	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.4	2.5	1.6	2.5			783
1/9 <一>	白米飯	銀筍燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	3.1	1.9	2.5			811
1/10 <二>	糙米飯	三杯雞	芹香豆干	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水果	6	3.1	1.3	2.5	1		857
1/11 <三> 國小鮮奶	麵條	肉絲羹麵料	茶葉蛋	時令蔬菜			6	2.5	1.8	2.5		1	917
1/12 <四>	紫米飯	美式炸雞	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	味噌豬肉湯	國小水果	6	3.1	1.4	2.5	1		866
1/13 <五>	五穀飯	油腐肉燥	彩繪三絲	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	壓豆漿	6	2.6	2.0	2.5			778
1/16 <一>	白米飯	蒜香肉片	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		6.0	2.6	1.8	2.5			776
1/17 <二>	糙米飯	麻油雞	花菜炒肉絲	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	小肉排	時令蔬菜			6	3.0	1.9	2.5			805
1/19 <四>	紫米飯	香滷雞塊	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	南瓜蛋花湯	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：

※本校一律使用國產豬、牛肉※