

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

112年2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
2/13 <一>	白米飯	魚香燒肉	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	油腐味噌湯		6.4	2.2	2.0	2.5			773
2/14 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	國小水果	6.4	2.2	2.0	2.5	1		773
2/15 <三> 國小鮮奶	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			6.2	3.1	1.8	2.5			811
2/16 <四>	紫米飯	無錫排骨	什錦瓠瓜	時令蔬菜	海芽豆腐湯	國小水果	6	2.5	1.9	2.5	1		768
2/17 <五>	五穀飯	咖哩雞	鮮菇花菜	時令蔬菜	紅豆湯		6	2.4	1.7	2.5			753
2/18 <六> 補2/27(一)	白米飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	鳳凰豆漿	6.4	2.5	1.6	2.5			783
2/20 <一>	白米飯	打拋豬肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	3.1	1.9	2.5			811
2/21 <二>	糙米飯	三杯雞	蔥爆豆干	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	國小水果	6	3.1	1.3	2.5	1		797
2/22 <三>	麵條	培根白醬麵	豬排	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		6	2.5	1.0	2.5			746
2/23 <四>	紫米飯	蜜汁雞塊	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	國小水果	6	3.1	1.2	2.5	1		794
2/24 <五>	五穀飯	銀菊燒肉	醋溜甜不辣	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	2.6	2.0	2.5			778

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※