

【大聚便當有限公司】

素食

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	蠔油素雞丁	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	豆瓣乾片	銀芽素肉絲	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	牛蒡排	時令蔬菜			6.2	3.1	1.8	2.5			747
2/16 <四>	紫米飯	紅燒素烘肉	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		808
2/17 <五>	五穀飯	咖哩豆包	鮮菇花菜	時令蔬菜	紅豆湯		6	2.4	1.7	2.5			806
2/18 <六> 補2/27(一)	白米飯	椒鹽什蔬	麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	履歷豆漿	6.4	2.5	1.6	2.5			801
2/20 <一>	白米飯	梅乾菜燒豆腐	羅漢素齋	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	3.1	1.9	2.5			838
2/21 <二>	糙米飯	三杯杏鮑菇	芹香豆干	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	國小水果	6	3.1	1.3	2.5	1		851
2/22 <三>	麵條	什錦炒麵	綜合鹽酥	時令蔬菜	冬瓜湯		6	2.5	1.0	2.5			730
2/23 <四>	紫米飯	蜜汁千丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜湯	國小水果	6	3.1	1.2	2.5	1		839
2/24 <五>	五穀飯	銀蔔素燒	雜菜佃煮	時令蔬菜	海芽湯		6	2.6	2.0	2.5			685

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：