【大聚便當有限公司】

素食　忠孝國小　112年3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
3/1 <三>	白米飯	肉羹湯料	綜合滷味	時令蔬菜			6	2.3	1.9	2.5			753
3/2 <四>	紫米飯	薑絲炒麵腸	什錦花菜	有機蔬菜	酸辣湯	國小水果	6	2.4	2.1	2.5	1		829
3/3 <五>	五穀飯	宮保素什錦	海帶雙絲	時令蔬菜	豆薯針菇湯		6	2.3	1.5	2.5			768
3/6 <一>	白米飯	沙茶芹菜素腰花	三色乾丁	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	3.3	1.5	2.5			828
3/7 <二>	糙米飯	洋芋素燒	絲瓜冬粉	有機蔬菜	昆布味噌湯	國小水果	6.2	2.4	1.6	2.5	1		829
3/8 <三>	烏龍麵	蔬菜湯料	芝麻包	時令蔬菜			6	2.4	1.7	2.5			759
3/9 <四>	紫米飯	照燒素鰻魚	芹香乾片	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	3.3	1.4	2.5	1		881
3/10 <五>	五穀飯	酥炸百匯	什錦白菜	時令蔬菜	綠豆粉圓湯		6	2.2	1.6	2.5			761
3/13 <一>	白米飯	酸菜炒素肚	關東煮	時令蔬菜	白菜鮮菇湯		6	2.8	2.0	2.5			805
3/14 <二>	糙米飯	泡菜炒豆干	香炒銀芽	有機蔬菜	魚乾味噌湯	國小水果	6	2.2	1.6	2.5	1		799
3/15 <三> 國小鮮奶	白米飯	麻油時蔬炒飯	素肉排	時令蔬菜	竹筍湯		6	2.3	2.0	2.5		1	914
3/16 <四>	紫米飯	蠔油素雞丁	白菜炒豆皮	時令蔬菜	海芽湯	國小水果	6	2.4	1.6	2.5	1		818
3/17 <五>	五穀飯	咖哩煲	什錦花菜	時令蔬菜	黃瓜湯	履歷豆	6	2.2	2.0	2.5			762
3/20 <一>	白米飯	筍乾素燒	蒸蛋	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		6	2.7	1.8	2.5			782
3/21 <二>	糙米飯	紅燒素鴨	高麗菜炒素絲	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.5	1.8	2.5	1		822
3/22 <三>	麵條	什錦炒麵	大溪豆乾	時令蔬菜	蘿蔔鮮菇湯		6	2.6	1.9	2.5			771
3/23 <四>	紫米飯	椒鹽百匯	蔬菜黑輪	時令蔬菜	玉米濃湯	國小水果	6	2.6	1.6	2.5	1		837
3/24 <五>	五穀飯	三杯腰花	鮮筍三絲	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.3	2.2	1.2	2.5			749
3/25 <六> 補4/3(一)	白米飯	香菇油腐	黃瓜蒟蒻	時令蔬菜	蔬菜湯		6	2.2	2.2	2.5			749
3/27 <一>	白米飯	糖醋素雞丁	螞蟻上樹	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.3	1.5	2.5			760
3/28 <二>	糙米飯	蘑菇鮮蔬豆包	野菇白菜	有機蔬菜	海芽豆腐湯	國小水果	6	2.2	1.7	2.5	1		799
3/29 <三>	白米飯	古早味飯湯	牛蒡排	時令蔬菜			6	2.2	1.8	2.5			742
3/30 <四>	紫米飯	海結滷麵腸	客家小炒	時令蔬菜	黃瓜湯	國小水果	6	3.2	1.7	2.5	1		881
3/31 <五>	五穀飯	泡菜炒什蔬	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌蘿蔔湯		6.3	2.6	1.6	2.5			790

食譜設計：　　執行秘書：　　校長：