

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

112年4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
4/6 <四>	校慶補假												
4/7 <五>	五穀飯	鹽酥炸物	塔香海茸	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.4	1.6	2.5			750
4/10 <一>	白米飯	回鍋豆干	芹香銀芽	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		6	2.3	1.7	2.5			744
4/11 <二>	糙米飯	糖醋素雞丁	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	蘿蔔湯	國小水果	6.4	2.1	1.8	2.5	1		828
4/12 <三> 國小鮮奶	麵條	紅燒什錦麵	牛蒡排堡	時令蔬菜			6	2.4	1.8	2.5		1	904
4/13 <四>	紫米飯	三杯杏鮑菇	竹筍三絲	時令蔬菜	白菜針菇湯	國小水果	6	2.2	1.8	2.5	1		821
4/14 <五>	五穀飯	香滷油腐	咖哩花菜	時令蔬菜	紅豆湯圓		6	2.2	1.8	2.5			752
4/17 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	紅絲炒蛋	時令蔬菜	冬瓜湯		6	2.5	1.9	2.5			765
4/18 <二> 扣忠孝263人	糙米飯	照燒乾丁	蔬菜涮涮鍋	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水果	6	2.2	1.9	2.5	1		818
4/19 <三>	白米飯	什錦炒飯	芝麻包	時令蔬菜	海芽豆腐湯		6	2.4	1.5	2.5			749
4/20 <四>	紫米飯	鳳梨糖醋素肉	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔丸子湯	國小水果	6	2.8	1.4	2.5	1		835
4/21 <五>	五穀飯	沙茶素鴨	什錦黃瓜	時令蔬菜	蔬菜湯	履歷豆漿	6	2.4	1.8	2.5			756
4/24 <一>	白米飯	京醬素絲	玉米素燥	時令蔬菜	青菜豆腐湯		6	2.3	1.1	2.5			735
4/25 <二> 扣忠孝276人	糙米飯	咖哩豆包	螞蟻上樹	有機蔬菜	竹筍湯	國小水果	6	2.3	1.5	2.5	1		810
4/26 <三>	麵條	玉米茄汁醬	素肉排	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	3.1	1.3	2.5			805
4/27 <四>	紫米飯	蠔油素雞丁	三杯油腐	時令蔬菜	黃瓜湯	國小水果	6	2.7	1.2	2.5	1		838
4/28 <五>	五穀飯	什錦秀珍菇	彩繪三絲	時令蔬菜	綠豆粉圓湯		6.3	2.3	1.6	2.5			770

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※