

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 忠孝國小

## 112年6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
6/1 <四>	紫米飯	黑胡椒鮑菇	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯	國小水餃	6	2.4	2.2	2.5	1		825
6/2 <五>	五穀米	洋芋素燒	玉米炒蛋	時令蔬菜	海芽湯	國小水餃	6	3.0	1.4	2.5			811
6/5 <一> 忠孝鮮奶	白米飯	紅燒油腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜湯		6	2.1	2.2	2.5		1	896
6/6 <二>	糙米飯	三杯素腰花	花菜炒豆包	有機蔬菜	酸辣湯	國小水餃	6	2.4	1.8	2.5	1		820
6/7 <三>	麵條	大滷麵	素肉排	時令蔬菜			6	2.7	1.8	2.5			778
6/8 <四>	紫米飯	蘑菇豆包	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	國小水餃	6	2.8	1.5	2.5	1		839
6/9 <五>	五穀米	蜜汁豆干	咖哩豆腐煲	時令蔬菜	鳳梨水果甜湯		6	2.7	1.0	2.5			781
6/12 <一>	白米飯	銀筍素燒	客家小炒	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6	3.4	1.7	2.5			829
6/13 <二>	糙米飯	宮保油腐	滷冬瓜	有機蔬菜	酸菜粉絲湯	國小水餃	6	2.3	1.8	2.5	1		818
6/14 <三>	白米飯	咖哩炒飯	牛蒡排	時令蔬菜	味噌湯		6	2.7	2.2	2.5			800
6/15 <四>	紫米飯	果香酸甜豆包	銀芽素絲	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	國小水餃	6	2.5	1.6	2.5	1		824
6/16 <五>	五穀米	蠔油雞丁	紅燒油豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯		6	2.8	1.3	2.5			788
6/17 <六> 補6/23(五)	五穀飯	壽喜燒素燒	紅絲炒蛋	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.5	1.9	2.5			768
6/19 <一>	白米飯	鐵板豆腐	彩繪三絲	時令蔬菜	海芽鮮菇湯		6	2.3	2.1	2.5			756
6/20 <二> 國小畢業	糙米飯	糖醋麵腸	塔香海茸	有機蔬菜	玉米蛋花湯	國小水餃	6	2.4	1.6	2.5	1		831
6/21 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	椒鹽什錦	時令蔬菜			6	2.2	1.8	2.5			744
6/22 <四>	<b>端午連假</b>												
6/23 <五>													
6/26 <一>	白米飯	紅燒豆干	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	白菜珍菇湯		6	2.7	1.8	2.5			781
6/27 <二>	糙米飯	綜合鹽酥	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水餃	6	3.3	1.0	2.5	1		863
6/28 <三>	白米飯	古早味飯湯	杯子蛋糕	時令蔬菜			6	2.0	2.0	2.5			734
6/29 <四>	紫米飯	酸菜炒素肚	香菇蒲瓜	時令蔬菜	芹香蔬菜湯	國小水餃	6	2.4	2.1	2.5	1		828
6/30 <五>	五穀米	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		6.3	2.5	1.8	2.5			781

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：