

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

112年8.9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
8/30 <三>	白米飯	古早味飯湯	杯子蛋糕	時令蔬菜			5.0	2.2	1.8	2.5			669
8/31 <四>	紫米飯	打拋豬	蔬菜黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯		5.2	2.3	1.5	2.5			686
9/1 <五>	五穀飯	炸雞腿(國小)/紅燒雞塊(國中)	什錦高麗菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5.0	2.4	1.6	2.5			682
9/4 <一>	白米飯	紅燒排骨	毛豆乾丁	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		5	3.3	1.4	2.5			748
9/5 <二>	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	國小水	5.1	2.3	1.3	2.5	1		734
9/6 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	冰烤地瓜	時令蔬菜			5.8	2.2	1.7	2.5			723
9/7 <四> 國小鮮奶	紫米飯	美式炸雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	海芽針菇湯		5	2.8	1.0	2.5		1	845
9/8 <五>	五穀飯	蒜泥肉片	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5	2.5	1.8	2.5			697
9/11 <一>	白米飯	蔥爆肉燥	紅絲炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5	2.8	1.7	2.5			715
9/12 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	燴三絲	有機蔬菜	玉米龍骨湯	國小水	5	2.3	1.7	2.5	1		733
9/13 <三>	白米飯	什錦炒飯	虱目魚排	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		5	2.7	1.7	2.5			709
9/14 <四>	紫米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		5	2.3	1.8	2.5			686
9/15 <五>	五穀飯	黑椒肉絲	黃瓜炒魷耳條	時令蔬菜	紅豆湯		5	2.3	1.9	2.5			685
9/18 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯		5	2.4	1.9	2.5			690
9/19 <二>	糙米飯	紅燒雞丁	關東煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	國小水	5.0	2.5	1.4	2.5	1		741
9/20 <三>	麵條	培根白醬	小肉排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5	2.7	1.2	2.5			713
9/21 <四>	紫米飯	炸雞腿(國中)/紅燒雞塊(國小)	泡菜油豆腐	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	履歷豆漿	5	3.7	1.6	2.5			786
9/22 <五>	五穀飯	沙茶肉片	三杯鮑菇	時令蔬菜	玉米濃湯		5.2	2.6	1.5	2.5			707
9/23 <六> 補10/9(一)	白米飯	泰式雞丁	什錦花菜	時令蔬菜	日式味噌湯		5	2.6	1.7	2.5			703
9/25 <一>	白米飯	銀菊燒肉	客家小炒	時令蔬菜	金針龍骨湯		5	3.4	1.3	2.5			750
9/26 <二>	糙米飯	糖醋魚丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	國小水	5.0	2.2	2.0	2.9	1		756
9/27 <三>	白米飯	和風豬肉蓋飯	魷魚丸*2	時令蔬菜	昆布味噌湯		5	3.0	1.3	1.6			679
9/28 <四>	紫米飯	宮保雞丁	什錦滷味	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		5	2.9	1.6	2.5			719
9/29 <五>	中秋連假												

食譜設計：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬.牛肉※