

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

112年10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
10/2 <一>	白米飯	味噌肉片	洋蔥炒蛋/ 蒸蛋(和平)	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯		6	2.9	1.9	2.5			800
10/3 <二>	糙米飯	蔥油雞塊/ 烤雞塊(海豐瑞光)	白花菜炒魷魚圈	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	國小水果	6	2.5	1.2	2.5	1		828
10/4 <三>	板條	板條湯料	豬肉餡餅*2	時令蔬菜			6	2.3	1.4	2.5			742
10/5 <四>	紫米飯	糖醋魚丁	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯	農產豆漿	6	2.4	1.9	2.5			765
10/6 <五>	五穀飯	照燒雞肉	客家小炒	時令蔬菜	紅豆湯圓		6	2.8	1.3	2.5			779
10/9 <一>	國慶連假												
10/10 <二>	國慶連假												
10/11 <三> 忠孝.鮮奶	白米飯	肉羹湯料	蝦排(CAS)	時令蔬菜			6	2.2	1.4	2.5		1	887
10/12 <四>	紫米飯	三杯雞	什錦高麗菜	有機蔬菜	南瓜蛋花湯		6	2.3	1.5	2.5			745
10/13 <五>	五穀飯	醬燒洋蔥雞	海草炒肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		6	2.5	1.6	2.5			757
10/16 <一>	白米飯	沙茶炒肉片	玉米炒蛋/ 蒸蛋(忠孝)	時令蔬菜	柴魚味噌湯		6	2.5	1.2	2.5			767
10/17 <二>	糙米飯	蔥爆烏魚丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水果	6	2.8	1.5	2.5	1		839
10/18 <三>	麵條	什錦炒麵	鮮肉包	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.3	1.8	2.5			753
10/19 <四>	紫米飯	鹽酥雞	香菇魚羹	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	2.5	1.5	2.5			762
10/20 <五>	五穀飯	紅燒肉	醋溜黑輪	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6	2.2	1.6	2.5			758
10/23 <一>	白米飯	打拋豬肉	紅絲炒蛋/ 蒸蛋(中正國中勵志樓)	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		6	2.6	1.5	2.5			768
10/24 <二>	糙米飯	咖哩雞	香菇青花菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	國小水果	6	2.5	1.7	2.5	1		827
10/25 <三>	白米飯	古早味飯湯	什錦花枝排(CAS)	時令蔬菜			6	2.4	1.6	2.5			762
10/26 <四>	紫米飯	香酥魚丁	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		6	3.0	1.3	2.5			794
10/27 <五>	五穀飯	蠔油雞丁/ 烤雞塊(和平國小)	風味肉絲白菜	時令蔬菜	鮮筍粉絲湯		6.1	2.5	1.7	2.5			767
10/30 <一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋/ 蒸蛋(中正國中靜思藝文樓)	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.3	1.7	2.5			746
10/31 <二>	糙米飯	宮保雞丁	香菇瓠瓜	有機蔬菜	玉米濃湯	國小水果	6.2	2.3	1.8	2.5	1		821

食譜設計：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬.牛肉※