

# 【大聚便當有限公司】

素食

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	鮮蔬炒豆皮	和風豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯		6	2.9	1.9	2.5			800
10/3 <二>	糙米飯	紅燒豆干	白花菜素燥	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.5	1.2	2.5	1		828
10/4 <三>	板條	板條湯料	綜合鹽酥	時令蔬菜			6	2.3	1.4	2.5			742
10/5 <四>	紫米飯	糖醋素雞丁	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯	履歷豆漿	6	2.4	1.9	2.5			765
10/6 <五>	五穀飯	照燒素鰻魚	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	什錦羹湯料	大溪豆干	時令蔬菜			6	2.2	1.4	2.5		1	887
10/12 <四>	紫米飯	三杯鮑菇	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	酸菜麵腸	海茸炒素絲	時令蔬菜	黃瓜湯		6	2.5	1.6	2.5			757
10/16 <一>	白米飯	沙茶素鴨	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌湯		6	2.5	1.2	2.5			767
10/17 <二>	糙米飯	香酥油豆腐	銀芽豆皮絲	有機蔬菜	冬瓜湯	國小水果	6	2.8	1.5	2.5	1		839
10/18 <三>	麵條	什錦炒麵	菜包	時令蔬菜	白菜針菇湯		6	2.3	1.8	2.5			753
10/19 <四>	紫米飯	鹽酥豆包	高麗菜炒彩椒	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6	2.5	1.5	2.5			762
10/20 <五>	五穀飯	紅燒豆腐	醋溜土豆絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		6	2.2	1.6	2.5			758
10/23 <一>	白米飯	五寶鮮蔬	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯		6	2.6	1.5	2.5			768
10/24 <二>	糙米飯	咖哩豆包	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	銀絲卷	時令蔬菜			6	2.4	1.6	2.5			762
10/26 <四>	紫米飯	素魚排	芹香豆干	時令蔬菜	冬瓜湯		6	3.0	1.3	2.5			794
10/27 <五>	五穀飯	蠔油油腐	風味白菜	時令蔬菜	鮮筍湯		6.1	2.5	1.7	2.5			767
10/30 <一>	白米飯	醬煮馬鈴薯	和風蒸蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		6	2.3	1.7	2.5			746
10/31 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	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