

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 忠孝國小

## 112年12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
12/1 <五>	紫米飯	馬鈴薯素燒	塔香海茸	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5	2.2	1.8	2.5			672
12/4 <一>	五穀飯	番茄素燒	玉米三色	時令蔬菜	昆布味噌湯		5.0	2.3	1.9	2.5			683
12/5 <二> 國中鮮奶	白米飯	蠔油素雞	咖哩花菜	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯	國小水壩國中水壩	5	2.4	1.3	2.5			766
12/6 <三> 和平.海豐鮮奶	白米飯	和風蓋飯	什錦大溪豆干	有機蔬菜	玉米濃湯	國中水壩	5	2.2	1.4	2.5			661
瑞光.忠孝鮮奶	紫米飯	香酥什錦	什錦高麗菜	時令蔬菜	黃瓜湯		5.0	2.2	1.5	2.5	1		860
12/8 <五>	五穀飯	塔香素魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜湯	履歷豆漿	5	2.4	1.5	2.5		1	828
12/9 <五> 校慶	白米飯	素什錦飯湯	素排				5	2.4	1.5	2.5		1	650
12/11 <一> 補假													
12/12 <二>	白米飯	宮保素雞丁	三杯油腐	時令蔬菜	冬瓜湯	國小水壩國中水壩	5	2.2	2.1	2.5			788
12/13 <三>	麵條	茄汁玉米醬	薯餅	有機蔬菜	海芽針菇湯	國中水壩	5	2.3	1.9	2.5			679
12/14 <四>	紫米飯	麻油素腰花	彩繪三絲	時令蔬菜	玉米南瓜湯		5	2.2	1.7	2.5	1		729
12/15 <五>	五穀飯	沙茶素鴨	香菇白菜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		5	2.3	2.0	2.5			687
12/18 <一>	五穀飯	薑汁豆腐燒	番茄鈣煮	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5	2.2	1.3	2.5			659
12/19 <二>	白米飯	咖哩豆包	客家小炒	時令蔬菜	蔬菜什錦湯	國小水壩國中水壩	5	2.4	1.4	2.5			761
12/20 <三>	糙米飯	什錦飯湯	素魚排	有機蔬菜		國中水壩	5	2.2	1.5	2.5			665
12/21 <四>	紫米飯	三杯杏菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		5	2.6	1.5	2.5	1		701
12/22 <五> 冬至	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	香菇綠花椰	時令蔬菜	紅豆湯圓		5	2.2	2.1	2.5			679
12/25 <一>	五穀飯	糖醋素雞丁	五彩玉米	時令蔬菜	白菜針菇湯		5	2.3	2.2	2.5			692
12/26 <二>	白米飯	紅燒素烘肉	海帶雙絲	時令蔬菜	羅宋湯	國小水壩國中水壩	5.0	2.2	1.4	2.5			784
12/27 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵湯料	芝麻包	有機蔬菜		國中水壩	5.0	2.5	1.8	2.5			693
12/28 <四>	紫米飯	醋溜乾片	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜湯		5.0	2.2	1.5	2.5	1		721
12/29 <五>	五穀飯	五寶鮮蔬	麻婆豆腐	時令蔬菜	豆薯湯		5	2.2	2.0	2.5			678

食譜設計：

中正國中營養師：

執行秘書：

校長：