

【大聚便當有限公司】

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>	五穀飯	馬鈴薯燉肉	海茸肉片	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5	2.2	1.8	2.5			672
12/4 <一>	白米飯	番茄燉肉	洋蔥炒蛋/蒸蛋(和平)	時令蔬菜	昆布味噌湯		5.1	2.2	1.9	2.5			682
12/5 <二> 國中鮮奶	糙米飯	蠔油雞丁/烤雞排(中正樓)	咖哩花菜	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	國小水壩國中水壩	5	2.3	1.3	2.5			766
12/6 <三> 和平.海豐鮮奶	白米飯	和風豬肉蓋飯	什錦大溪豆干	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.3	1.4	2.5			674
12/7 <四> 瑞光.忠孝鮮奶	紫米飯	香酥魚丁	肉絲高麗菜	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.4	2.3	1.5	2.5	1		860
12/8 <五>	五穀飯	回鍋肉片	螞蟻上樹	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	履歷豆漿	5	2.2	1.5	2.5		1	835
12/9 <六> 校慶	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排				5	2.2	1.5	2.5		1	650
12/11 <一> 補假													
12/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	三杯油腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	國小水壩國中水壩	6	2.3	2.1	2.5			788
12/13 <三>	麵條	茄汁玉米醬	檸檬雞柳條	時令蔬菜	海芽蛋花湯	國中水壩	5	2.3	1.9	2.5			696
12/14 <四>	紫米飯	麻油雞	黃瓜魚羹	時令蔬菜	玉米龍骨湯		5	2.3	1.7	2.5	1		761
12/15 <五>	五穀飯	打拋豬肉	開陽白菜	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		5	2.3	2.0	2.5			701
12/18 <一>	白米飯	蔥燒魚丁	番茄炒蛋/蒸蛋(中正樓)	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5	2.3	1.3	2.5			672
12/19 <二>	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	國小水壩國中水壩	5	2.3	1.4	2.5			761
12/20 <三>	白米飯	什錦飯湯	旋風雞塊	時令蔬菜		國中水壩	5	2.4	1.5	2.5			689
12/21 <四>	紫米飯	三杯雞	韭菜肉絲銀芽	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		5	2.2	1.5	2.5	1		701
12/22 <五> 冬至	五穀飯	泡菜肉片	香菇綠花椰	時令蔬菜	紅豆湯圓		5	2.2	2.1	2.5			694
12/25 <一>	白米飯	京醬排骨	玉米炒蛋/蒸蛋(靜思藝文樓)	時令蔬菜	酸辣湯		5	2.3	2.2	2.5			695
12/26 <二>	糙米飯	黃燜雞	海帶雙絲	有機蔬菜	羅宋湯	國小水壩國中水壩	5.0	2.3	1.4	2.5			784
12/27 <三>	烏龍麵	鍋燒烏龍麵湯料	可愛造型包	時令蔬菜		國中水壩	5.3	2.2	1.8	2.5			689
12/28 <四>	紫米飯	古早味肉燥	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	南瓜蛋花湯/果汁(國)		5.4	2.3	1.5	2.5	1		721
12/29 <五>	五穀飯	醬燒雞塊/烤雞排(海豐瑞光)	麻婆豆腐	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		5	2.2	2.0	2.5			688

食譜設計：

中正國中營養師：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬.牛肉※