

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

113年4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
4/1 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	高麗菜炒培根	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.3	2.5	2.3	2.5			721
4/2 <二>	糙米飯	宮保雞丁	海茸肉絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1		740
4/3 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	無骨雞排	時令蔬菜			5.5	1.5	1.8	2.5			654
4/4 <四>	清明連假												
4/5 <五>	清明連假												
4/8 <一>	白米飯	油腐肉燥	豆薯炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔黑輪湯		5.4	2.5	1.8	2.5			722
4/9 <二> 國中鮮奶	糙米飯	鳳梨雞丁	芹香銀芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5.3	2.6	1.5	2.5	1		771
4/10 <三> 和平海豐鮮奶	白米飯	和風豬肉蓋飯	滷大溪豆干排骨	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	3.7	1.7	2.5			813
4/11 <四> 忠孝瑞光鮮奶	紫米飯	瓜仔雞	竹筍三絲	時令蔬菜	什錦龍骨湯	鮮奶	5.3	2.1	1.9	2.5		1	839
4/12 <五>	五穀飯	鹽酥魚丁	什錦花菜	時令蔬菜	地瓜小米甜湯		5.4	2.1	1.5	2.5			689
4/15 <一>	白米飯	什錦肉片	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.4	2.6	1.8	2.5			732
4/16 <二>	糙米飯	炸雞腿(國小)	客家小炒	有機蔬菜	肉絲羹湯	水果	5.5	3.6	1.3	2.5	1		858
4/17 <三>	麵條	玉米茄汁醬	豬排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.2	3.1	1.3	2.5			735
4/18 <四>	紫米飯	滷雞塊(國小)	冬瓜肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.1	1.8	2.0	2.5			649
4/19 <五>	五穀飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米濃湯	履歷豆漿	5.5	2.3	1.3	2.5			698
4/22 <一>	白米飯	京醬排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.3	2.5	1.2	2.5			697
4/23 <二>	糙米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.4	2.1	2.0	2.5	1		758
4/24 <三>	白米飯	什錦肉絲炒飯	福州丸*2	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		5.5	2.0	1.5	2.5			682
4/25 <四>	紫米飯	醬燒魚丁	彩繪三絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		5.1	2.3	2.2	2.5			697
4/26 <五>	五穀飯	麻油肉片	魷魚圈炒白花菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.3	2.4	1.8	2.5			702
4/29 <一>	白米飯	蘑菇豬柳	蒸蛋(忠孝)	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		5.3	2.4	1.2	2.5			691
4/30 <二>	糙米飯	洋芋燒雞	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.4	3.2	1.6	2.5	1		832

食譜設計: **營養師王馨慧** 中正營養師: **營養師黃瓊紅** 執行秘書: **李佳瑩** 校長: **屏東縣忠孝國民小學校長黃玉麟**

※本校一律使用國產豬. 牛肉※

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

112年4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
4/1 <一>	白米飯	銀筍燒麵輪	高麗菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.5	2.3	2.5			721
4/2 <二>	糙米飯	宮保素什錦	三杯海茸	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1		740
4/3 <三>	麵條	紅燒什錦麵	牛蒡排堡	時令蔬菜			5.5	1.5	1.8	2.5			654
4/4 <四>	清明連假												
4/5 <五>	清明連假												
4/8 <一>	白米飯	香菇油腐	豆薯炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.4	2.5	1.8	2.5			722
4/9 <二> 國中鮮奶	糙米飯	鳳梨素雞丁	芹香銀芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5.3	2.6	1.5	2.5	1		771
4/10 <三> 和平海豐鮮奶	白米飯	和風時蔬蓋飯	什錦豆干	時令蔬菜	酸辣湯		5.5	3.7	1.7	2.5			813
4/11 <四> 忠孝瑞光鮮奶	紫米飯	瓜仔素肉燥	竹筍三絲	時令蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	5.3	2.1	1.9	2.5		1	839
4/12 <五>	五穀飯	酥炸蔬菜	什錦花菜	時令蔬菜	地瓜小米甜湯		5.4	2.1	1.5	2.5			689
4/15 <一>	白米飯	沙茶豆包	蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.4	2.6	1.8	2.5			732
4/16 <二>	糙米飯	海結滷麵腸	客家小炒	有機蔬菜	什錦羹湯	水果	5.5	3.6	1.3	2.5	1		858
4/17 <三>	麵條	玉米茄汁醬	素肉排	時令蔬菜	黃瓜湯		5.2	3.1	1.3	2.5			735
4/18 <四>	紫米飯	大溪豆乾	黃瓜蒟蒻	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.1	1.8	2.0	2.5			649
4/19 <五>	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米濃湯	腹歷豆	5.5	2.3	1.3	2.5			698
4/22 <一>	白米飯	京醬素排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.3	2.5	1.2	2.5			697
4/23 <二>	糙米飯	三杯豆干丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	竹筍湯	水果	5.4	2.1	2.0	2.5	1		758
4/24 <三>	白米飯	什錦肉絲炒飯	海根乾片	時令蔬菜	冬瓜湯		5.5	2.0	1.5	2.5			682
4/25 <四>	紫米飯	醬燒豆包	彩繪三絲	時令蔬菜	黃瓜湯		5.1	2.3	2.2	2.5			697
4/26 <五>	五穀飯	麻油素腰花	脆炒白花菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.3	2.4	1.8	2.5			702
4/29 <一>	白米飯	蘑菇豆皮	蒸蛋	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		5.3	2.4	1.2	2.5			691
4/30 <二>	糙米飯	洋芋素燒	三杯油腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.4	3.2	1.6	2.5	1		832

食譜設計：營養師王馨慧 中正營養師：營養師黃瓊紅 執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬、牛肉※

午餐執行秘書 李佳瑩

屏東縣立忠孝國民小學校長 黃玉麟