

# 【大聚便當有限公司】

## 忠孝國小

## 113年5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)
5/1 <三>	白米飯	什錦飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			5.5	1.3	1.8
5/2 <四>	紫米飯	鳳梨雞丁	白菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.3	2.2	2.1
5/3 <五>	五穀飯	銀蔔燒肉	黃瓜炒花枝	時令蔬菜	玉米濃湯		5.4	2.5	2.2
5/6 <一>	白米飯	蘑菇肉絲	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.0	2.2	2.0
5/7 <二>	糙米飯	蔥油雞塊	彩繪三絲	有機蔬菜	油腐味噌湯	水果	5.0	2.4	1.7
5/8 <三>	意麵	鍋燒麵料	芝麻包	時令蔬菜			5.5	2.1	1.8
5/9 <四>	紫米飯	美式炸雞	南瓜燒肉末	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	鮮奶	5.3	2.5	1.2
5/10 <五>	五穀飯	泡菜魚丁	五彩玉米	時令蔬菜	紅豆湯		5.5	3.7	1.3
5/13 <一>	白米飯	打拋豬肉	香菇青花菜	時令蔬菜	冬瓜魚丸湯		5.0	2.0	2.1
5/14 <二>	糙米飯	紅燒雞翅	咖哩洋芋時蔬	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.4	2.4	1.5
5/15 <三>	白米飯	沙茶肉片燴飯	茶葉蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	3.8	1.1
5/16 <四>	紫米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		5.1	2.2	1.8
5/17 <五>	五穀飯	椒鹽豬柳(炸)	蔬菜黑輪	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯	腹膠豆膠	5.4	2.7	1.5
5/20 <一>	白米飯	筍乾扣肉	海根干片	時令蔬菜	蘿蔔黑輪湯		5.4	2.6	2.1
5/21 <二>	糙米飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	豆薯龍骨湯	水果	5.3	2.8	1.1
5/22 <三>	麵條	什錦味增湯料	杯子蛋糕	時令蔬菜			5.5	2.2	1.6
5/23 <四>	紫米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜豆皮湯		5.3	2.6	1.4
5/24 <五>	五穀飯	古早味肉燥	銀芽肉絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	2.5	1.6
5/27 <一>	白米飯	番茄燉肉	紅絲蒸蛋	時令蔬菜	蒲瓜龍骨湯		5.0	3.2	1.5
5/28 <二>	糙米飯	黃燜雞	什錦花菜	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.3	2.2	1.8
5/29 <三>	白米飯	肉絲羹湯料	玉米奶酥*2	時令蔬菜			5.5	1.8	1.4

5/30 <四>	紫米飯	杏菇雞丁	韓式豆腐煲	時令蔬菜	玉米蛋花湯		5.3	2.8	1.5
5/31 <五>	五穀飯	咖喱燒肉	關東煮	時令蔬菜	日式味噌湯		5.5	2.2	1.3

食譜設計：

中正營養師：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬、牛肉※

油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量
2.5			637
2.5			702
2.5			731
2.5			680
2.5	1		747
2.5			702
2.5		1	849
2.5			809
2.5			662
2.5	1		769
2.5			811
2.5			683
2.5			735
2.5			737
2.5	1		782
2.5			704
2.5			711
2.5			724
2.5			741
2.5	1		756
2.5			664

2.5			728
2.5			692