

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

112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	古早味飯湯	素排	時令蔬菜			5.5	1.3	1.8
5/2 <四>	糙米飯	豆腸燴番茄	白菜炒豆皮	時令蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.2	2.1
5/3 <五>	五穀飯	銀蔔素燒	燴黃瓜	時令蔬菜	玉米濃湯		5.4	2.5	2.2
5/6 <一>	紫米飯	豆皮燴鳳梨	番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.0	2.2	2.0
5/7 <二>	糙米飯	照燒豆干	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	豆沙包	時令蔬菜			5.5	2.1	1.8
5/9 <四>	糙米飯	綜合鹽酥	南瓜燒素燥	時令蔬菜	黃瓜湯	鮮奶	5.3	2.5	1.2
5/10 <五>	五穀飯	梅乾菜燒豆腐	五彩玉米	時令蔬菜	紅豆湯		5.5	3.7	1.3
5/13 <一>	紫米飯	泡菜豆包	香菇青花菜	時令蔬菜	冬瓜湯		5.0	2.0	2.1
5/14 <二>	糙米飯	香菇油腐	咖哩洋芋時蔬	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.4	2.4	1.5
5/15 <三>	白米飯	沙茶素鴨	茶葉蛋	時令蔬菜	紫菜豆腐湯		5.5	3.8	1.1
5/16 <四>	糙米飯	三杯鮑菇	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		5.1	2.2	1.8
5/17 <五>	五穀飯	蘑菇豆皮	什錦蔬菜	時令蔬菜	黃瓜湯	腹膠豆腐	5.4	2.7	1.5
5/20 <一>	紫米飯	筍乾素燒	海根干片	時令蔬菜	味噌蔬菜湯		5.4	2.6	2.1
5/21 <二>	糙米飯	黑椒豆包	玉米三色	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.3	2.8	1.1
5/22 <三>	麵條	什錦味噌湯料	杯子蛋糕	時令蔬菜			5.5	2.2	1.6
5/23 <四>	糙米飯	宮保素雞丁	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	馬鈴薯素燒	香炒銀芽	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	2.5	1.6
5/27 <一>	紫米飯	紅燒素烘肉	紅絲蒸蛋	時令蔬菜	蒲瓜湯		5.0	3.2	1.5
5/28 <二>	糙米飯	麻油素腰花	什錦花菜	有機蔬菜	竹筍湯	水果	5.3	2.2	1.8
5/29 <三>	白米飯	素肉絲羹湯料	玉米奶酥*2	時令蔬菜			5.5	1.8	1.4

5/30 <四>	糙米飯	杏菇油腐	韓式豆腐煲	時令蔬菜	青菜豆腐湯		5.3	2.8	1.5
5/31 <五>	五穀飯	咖哩時蔬	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：

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