

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

113年6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
6/3 <一>	白米飯	麻油素腰花	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.0	2.3	2.2	2.5			693
6/4 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	冬瓜燜素肉	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1		754
6/5 <三>	麵條	鍋燒麵料	烤地瓜	時令蔬菜			5.5	2.1	1.8	2.5			702
6/6 <四>	紫米飯	果香酸甜豆包	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		5.4	2.6	1.5	2.5		1	865
6/7 <五>	五穀米	蜜汁乾丁	紅燒油豆腐	時令蔬菜	冬瓜山粉圓		5.0	3.1	1.2	2.5			727
6/10 <一>	端午節	放假											
6/11 <二>	糙米飯	宮保油腐	南瓜豆腐煲	有機蔬菜	芹菜湯		5.0	2.0	1.4	2.5			646
6/12 <三>	白米飯	咖哩燴飯	素雞排	時令蔬菜	什錦味噌湯	水果	5.5	2.6	1.7	2.5	1		793
6/13 <四> 鮮奶	紫米飯	蘑菇豆皮	香滷大溪豆干	時令蔬菜	紫菜珍菇湯		5.1	3.4	1.5	2.5			756
6/14 <五>	五穀米	鹽酥百頁	什蔬花菜	時令蔬菜	玉米濃湯		5.2	2.3	1.5	2.5			685
6/17 <一>	白米飯	黑胡椒豆包	彩繪三絲	時令蔬菜	海芽鮮菇湯		5.0	2.3	2.1	2.5			686
6/18 <二>	糙米飯	糖醋雞丁	塔香海茸	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.4	1.6	2.5	1		761
6/19 <三>	烏龍麵	大滷麵	素魚排	時令蔬菜			5.5	2.8	1.8	2.5			748
6/20 <四>	紫米飯	筍乾素燒	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.1	2.4	2.2	2.5			699
6/21 <五>	五穀米	海結滷麵腸	客家小炒	時令蔬菜	綜合水果甜湯		5.4	3.4	1.1	2.5			771
6/24 <一>	白米飯	紅燒素排骨	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	白菜針菇湯		5.0	2.7	1.8	2.5			711
6/25 <二>	糙米飯	泡菜豆包	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5.3	3.2	1.1	2.5	1		812
6/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	三杯油腐	時令蔬菜			5.5	4.0	2.0	2.5			848
6/27 <四>	紫米飯	酸菜炒素肚	香菇蒲瓜	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		5.0	2.4	2.1	2.5			698
6/28 <五>	五穀米	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	蘿蔔湯	履歷豆漿	5.0	2.6	2.1	2.5			709

食譜設計：

執行秘書：

校長：

※本校一律使用國產豬、牛肉※ 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻甲殼、海鮮及其相關製品，不適其過敏體質者食用