

【大聚便當有限公司】

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	打拋豬肉	什錦高麗菜	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.0	2.3	2.2	2.5			693
6/4 <二>	糙米飯	三杯雞	冬瓜燜肉	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	果香酸甜魚丁	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	烤雞排	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	宮保雞丁	蝦仁豆腐	有機蔬菜	芹菜貢丸湯		5.0	2.0	1.4	2.5			646
6/12 <三>	白米飯	咖哩燴飯	無骨雞排	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	蘑菇肉片	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	鹽酥雞	花菜炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯		5.2	2.3	1.5	2.5			685
6/17 <一>	白米飯	鐵板豬柳	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	海茸炒肉片	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	魷魚排	時令蔬菜			5.5	2.8	1.8	2.5			748
6/20 <四>	紫米飯	黑胡椒雞肉	蔥燒凍豆腐	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.1	2.4	2.2	2.5			699
6/21 <五>	五穀米	壽喜燒肉片	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	匈牙利燉雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.3	3.2	1.1	2.5	1		812
6/26 <三>	白米飯	古早味飯湯	香滷雞翅	時令蔬菜			5.5	4.0	2.0	2.5			848
6/27 <四>	紫米飯	左宗棠雞	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	回鍋肉片	關東煮	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	鷹爪豆腐	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