

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

113年8.9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
8/30 <五>	五穀飯	磨菇雞丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.0	2.0	2.2	2.5			668
9/2 <一>	白米飯	紅燒排骨	玉米炒蛋	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		5.3	2.0	1.6	2.5			674
9/3 <二>	糙米飯	鹽酥魚丁	時蔬炒冬粉	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	水果	5.4	2.7	1.3	2.5	1		786
9/4 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	奶皇包	時令蔬菜			5.1	3.7	1.8	2.5			792
9/5 <四>	紫米飯	香滷雞塊	什錦黃瓜	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.1	2.2	2.0	2.5			685
9/6 <五>	五穀飯	回鍋肉片	海帶雙絲	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
9/9 <一>	白米飯	蔥爆肉燥	蒸蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5.0	2.8	1.7	2.5			715
9/10 <二>	糙米飯	匈牙利嫩雞	燴三絲	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	1		748
9/11 <三>	白米飯	肉絲炒飯	無骨雞排	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		5.0	2.7	1.8	2.5			710
9/12 <四>	紫米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		5.1	2.3	1.8	2.5			687
9/13 <五>	五穀飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	厚蛋	5.1	3.0	1.1	2.5			722
9/16 <一>	白米飯	冬瓜雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	什錦味噌湯		5.0	2.5	1.6	2.5			690
9/17 <二>	中秋節 放假												
9/18 <三>	麵條	培根白醬	小肉排	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	2.7	1.0	2.5	1		764
9/19 <四>	紫米飯	蔥油雞丁	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.1	2.3	1.2	2.5			672
9/20 <五>	五穀飯	黑椒肉絲	三杯鮑菇	時令蔬菜	綠豆湯		5.0	2.7	1.4	2.5			700
9/23 <一>	白米飯	銀筍燒肉	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	金針龍骨湯		5.2	2.7	1.3	2.5			712
9/24 <二> 國中鮮奶	糙米飯	三杯雞	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.5	1		740
9/25 <三> 和平海豐鮮	白飯	古早味飯湯	杯子蛋糕	時令蔬菜			5.3	1.5	1.8	2.5			641
9/26 <四> 忠孝瑞光鮮	紫米飯	酥炸雞翅	時蔬花椰菜	時令蔬菜	昆布味噌湯	鮮奶	5.0	2.0	1.4	2.5		1	798
9/27 <五>	五穀飯	蔥燒小卷	關東煮	時令蔬菜	冬瓜雞肉湯		5.1	2.0	1.8	2.5			665
9/30 <一>	白米飯	筍乾扣肉	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯		5.1	2.6	1.5	2.5			702

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