

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 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	蘑菇豆包	什錦高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.0	2.0	2.2	2.5			668
9/2 <一>	白米飯	素燴鮮菇	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	糖醋豆包	時蔬炒冬粉	有機蔬菜	冬瓜湯	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	蠔油素麵輪	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	彩椒炒豆干	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	蜜汁豆干	紅絲炒蛋	時令蔬菜	竹筍湯		5.0	2.8	1.7	2.5			715
9/10 <二>	糙米飯	沙茶芹菜素腰花	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	什錦炒飯	綜合鹽酥	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.0	2.7	1.8	2.5			710
9/12 <四>	紫米飯	咖哩豆包	香炒銀芽	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		5.1	2.3	1.8	2.5			687
9/13 <五>	五穀飯	酸菜麵腸	麻婆豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	植蛋豆腐	5.1	3.0	1.1	2.5			722
9/16 <一>	白米飯	冬瓜燜素肉	蒸蛋	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	什錦炒麵	素肉排	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	南瓜豆腐煲	香菇麵筋	時令蔬菜	冬瓜湯		5.1	2.3	1.2	2.5			672
9/20 <五>	五穀飯	黑椒豆包	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	綠豆湯		5.0	2.7	1.4	2.5			700
9/23 <一>	白米飯	梅乾菜燒豆腐	芙蓉滑蛋	時令蔬菜	金針湯		5.2	2.7	1.3	2.5			712
9/24 <二> 國中鮮奶	糙米飯	三杯油腐	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.5	1		740
9/25 <三> 國小鮮奶	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> 國小鮮奶	紫米飯	宮保素雞	時蔬花椰菜	時令蔬菜	豆薯湯	鮮奶	5.0	2.0	1.4	2.5		1	798
9/27 <五>	五穀飯	紅燒素魚	關東煮	時令蔬菜	黃瓜湯		5.1	2.0	1.8	2.5			665
9/30 <一>	白米飯	芹香豆干	五彩玉米	時令蔬菜	蘿蔔鮮菇湯		5.1	2.6	1.5	2.5			702

食譜設計：

執行秘書：

校長：