

# 【大聚便當有限公司】

## 素食

## 忠孝國小

## 113年11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
11/1 <五>	五穀飯	素燴鮮菇	大溪豆乾	時令蔬菜	地瓜甜湯		5.1	2.9	1.3	2.5			720
11/4 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	馬鈴薯炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.3	2.6	1.4	2.5			713
11/5 <二>	糙米飯	麻油烤麩	海根乾片	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.5	1		784
11/6 <三>	白米飯	玉米粥	酥炸時蔬	青花菜			5.0	2.8	1.5	2.5			710
11/7 <四>	紫米飯	紅燒豆包	絲瓜冬粉	時令蔬菜	黃瓜湯		5.0	2.8	2.0	2.5			723
11/8 <五>	五穀飯	蠔油干丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜湯	履歷豆漿	5.0	2.0	2.3	2.5			670
11/11 <一>	白米飯	紅燒素烘肉	香炒銀芽	時令蔬菜	日式味噌湯		5.0	2.6	1.6	2.5			698
11/12 <二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	1		771
11/13 <三>	米粉	米粉湯	滷蛋			鮮奶	5.0	2.5	1.9	2.5		1	848
11/14 <四>	紫米飯	鹽酥百匯	香菇蒲瓜	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.3	2.8	1.0	2.5			717
11/15 <五>	五穀飯	香滷油腐	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓		5.2	2.6	2.0	2.5			722
11/18 <一>	白米飯	蘑菇豆輪	紅絲炒蛋	時令蔬菜	竹筍湯		5.0	2.5	1.6	2.5			690
11/19 <二>	糙米飯	咖哩煲	關東煮	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.1	2.5	1.4	2.5	1		752
11/20 <三>	白米飯	什錦飯湯	客家小炒				5.0	2.9	2.1	2.5			733
11/21 <四>	紫米飯	泡菜麵腸	香菇青花菜	時令蔬菜	蘿蔔味噌湯		5.0	2.7	2.0	2.5			715
11/22 <五>	五穀飯	蘑菇豆包	玉米毛豆	時令蔬菜	蔬菜油腐湯		5.1	2.8	1.2	2.5			710
11/25 <一>	白米飯	紅燒麵輪	香菇炒蛋	時令蔬菜	味噌香菇湯		5.0	2.8	1.5	2.5			710
11/26 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	蔬菜素黑輪	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1		739
11/27 <三>	白米飯	和風蓋飯	芝麻包		蔬菜蛋花湯		5.0	2.9	1.0	2.5			705
11/28 <四>	紫米飯	南瓜豆腐煲	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	黃瓜針菇湯		5.2	2.5	2.0	2.5			714
11/29 <五>	五穀飯	素鰻魚	香菇白菜	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5.3	2.2	1.6	2.5			689

食譜設計：

中正國中營養師：

執行秘書：

校長：

◆ 本菜單含有蛋、奶、堅果、花生、芝麻、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用