

# 【大聚便當有限公司】

## 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	蔥爆肉燥	◆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	黑胡椒肉片	◆蒸蛋	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.0	2.6	1.4	2.5			692
11/5 <二>	糙米飯	麻油雞	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	豬肉玉米炒飯	炭烤雞翅	青花菜			5.0	2.8	1.5	2.5			710
11/7 <四>	紫米飯	◆糖醋魚丁	絲瓜冬粉	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.0	2.8	2.0	2.5			723
11/8 <五>	五穀飯	爆炒肉絲	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	履歷豆漿	5.0	2.0	2.3	2.5			670
11/11 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	◆洋蔥炒蛋	時令蔬菜	日式味噌湯		5.0	2.6	1.6	2.5			698
11/12 <二>	糙米飯	宮保雞丁	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	◆海鮮米粉湯	◆滷蛋	時令蔬菜		鮮奶	5.0	2.5	1.9	2.5		1	848
11/14 <四>	紫米飯	美式炸雞	什錦滷味	時令蔬菜	玉米龍骨湯		5.3	2.8	1.0	2.5			717
11/15 <五>	五穀飯	◆油腐肉燥	香菇蒲瓜	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	魚香燒肉	◆紅絲炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5.0	2.5	1.6	2.5			690
11/19 <二>	糙米飯	咖哩雞	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	無骨雞排	時令蔬菜			5.0	2.9	2.1	2.5			733
11/21 <四>	紫米飯	◆鹽酥魚丁	香菇青花菜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.0	2.7	2.0	2.5			715
11/22 <五>	五穀飯	蘑菇肉片	玉米肉末	時令蔬菜	◆蔬菜油腐湯		5.1	2.8	1.2	2.5			710
11/25 <一>	白米飯	紅燒排骨	◆洋蔥炒蛋	時令蔬菜	◆叻仔魚味噌湯		5.0	2.8	1.5	2.5			710
11/26 <二>	糙米飯	香滷雞塊	蔬菜黑輪	有機蔬菜	◆酸辣湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1		739
11/27 <三>	麵條	培根白醬	滷肉排	時令蔬菜	◆蔬菜蛋花湯		5.0	2.9	1.0	2.5			705
11/28 <四>	紫米飯	◆三杯小卷	◆南瓜豆腐煲	時令蔬菜	黃瓜針菇湯		5.2	2.5	2.0	2.5			714
11/29 <五>	五穀飯	椒鹽豬柳(炸)	◆開陽白菜	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：

※本校一律使用國產豬※

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