

# 【大聚便當有限公司】

## 忠孝國小

## 114年 1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
1/1 <三>	元旦 放假												
1/2 <四>	紫米飯	香酥肉排	鮮菇高麗菜	時令蔬菜	◆南瓜濃湯		5.2	2.4	1.7	2.5			699
1/3 <五>	五穀飯	左宗棠雞	海帶乾片	時令蔬菜	蔬菜鮮菇湯		5.0	2.7	1.5	2.5			703
1/6 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	◆海芽炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
1/7 <二>	糙米飯	麻油雞	開陽白菜	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.0	2.4	1.7	2.5	1		745
1/8 <三> 國小鮮奶	麵條	肉羹麵	滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.6	1.5	2.5		1	845
1/9 <四>	紫米飯	◆椒鹽魚丁	磨菇豆包	時令蔬菜	香薯龍骨湯		5.2	3.2	1.4	2.5			752
1/10 <五>	五穀飯	油腐肉燥	蔬菜冬粉	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.4	2.3	1.5	2.5			701
1/13 <一>	白米飯	炭烤雞翅	◆紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	履歷豆漿	5.0	2.8	1.5	2.5			710
1/14 <二>	糙米飯	◆三杯雞	關東煮	有機蔬菜	◆日式味噌湯	水果	5.4	2.2	2.0	2.5	1		766
1/15 <三>	白米飯	◆什錦飯湯	小雞塊綜合炸物	時令蔬菜			5.4	2.2	1.5	2.5			693
1/16 <四>	紫米飯	照燒雞肉	客家小炒	時令蔬菜	◆番茄蛋花湯		5.0	3.6	1.5	2.5			770
1/17 <五>	五穀飯	筍乾扣肉	什錦花菜	時令蔬菜	玉米雞肉湯		5.2	2.4	1.9	2.5			704
1/20 <一>	白米飯	銀筍燒肉	玉米肉末	時令蔬菜	◆酸辣湯		5.4	2.3	1.5	2.5			701

食譜設計：

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