

【大聚便當有限公司】

素食

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	酥炸什錦	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	醬燒豆包	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	沙茶炒麵腸	銀芽炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695
1/7 <二>	糙米飯	三杯豆干	燴三絲	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.0	2.4	1.7	2.5	1		745
1/8 <三> 國小鮮奶	麵條	香菇素肉羹麵	滷蛋				5.0	2.6	1.5	2.5		1	845
1/9 <四>	紫米飯	糖醋豆包	香滷大白菜	時令蔬菜	馬鈴薯味噌湯		5.2	3.2	1.4	2.5			752
1/10 <五>	五穀飯	紅燒滷油腐	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	五寶鮮蔬	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	厚壓豆漿	5.0	2.8	1.5	2.5			710
1/14 <二>	糙米飯	麻油烤麩	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	綜合炸物				5.4	2.2	1.5	2.5			693
1/16 <四>	紫米飯	客家小炒	香炒銀芽	時令蔬菜	番茄蛋花湯		5.0	3.6	1.5	2.5			770
1/17 <五>	五穀飯	蘑菇豆輪	什錦花菜	時令蔬菜	玉米鮮菇湯		5.2	2.4	1.9	2.5			704
1/20 <一>	白米飯	銀菊滷豆包	玉米三色	有機蔬菜	酸辣湯		5.4	2.3	1.5	2.5			701

食譜設計：

執行秘書：

校長：

◆ 本菜單含有堅果、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