

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

114年2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
2/11 <二>	白米飯	紅燒麵輪	銀芽炒什錦	有機蔬菜	豆腐味噌湯	水果	5.0	2.7	1.8	2.5	1		770
2/12 <三>	白米飯	什錦炒飯	酥炸什錦	時令蔬菜	紅豆湯圓		5.1	2.3	1.5	2.5			680
2/13 <四>	紫米飯	照燒乾片	什錦高麗菜	時令蔬菜	玉米濃湯		5.2	2.4	1.8	2.5			702
2/14 <五>	五穀飯	蠔油油腐	燴黃瓜	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.1	2.4	1.8	2.5			695
2/17 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	玉米炒蛋	時令蔬菜	什錦鮮菇湯	履歷豆漿	5.0	2.8	1.5	2.5			710
2/18 <二>	糙米飯	三杯麵腸	蔬菜冬粉	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5.3	2.3	1.6	2.5	1		756
2/19 <三>	油麵	日式什錦炒麵	鹹酥豆包	時令蔬菜	蘿蔔蔬菜湯		5.0	2.2	1.6	2.5			668
2/20 <四>	紫米飯	麻油烤麩	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	豆薯湯		5.2	2.3	1.6	2.5			689
2/21 <五>	五穀飯	香菇麵筋	三色乾丁	時令蔬菜	冬瓜湯		5.2	2.8	1.7	2.5			729
2/24 <一>	白米飯	麻婆豆腐	海芽炒蛋	時令蔬菜	竹筍湯		5.0	2.9	1.7	2.5			723
2/25 <二>	糙米飯	香滷油腐	三杯鮑菇	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1		732
2/26 <三> 鮮奶	白米飯	古早味飯湯	滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.9	1.8	2.5		1	875
2/27 <四>	紫米飯	椒鹽豆包	絲瓜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		5.4	2.3	1.6	2.5			703
2/28 <五>	和平紀念日												

食譜設計：

中正國中營養師：

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