

【大聚便當有限公司】

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	豆瓣燒肉	銀芽肉絲	有機蔬菜	◆魚乾味噌湯	水果	5.0	2.7	1.8	2.5	1		770
2/12 <三>	白米飯	什錦炒飯	無骨雞排	時令蔬菜	紅豆湯圓		5.1	2.3	1.5	2.5			680
2/13 <四>	紫米飯	◆香薯燉雞	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	◆油腐肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.1	2.4	1.8	2.5			695
2/17 <一>	白米飯	黑胡椒肉片	◆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	咖哩雞	蔬菜冬粉	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.3	2.3	1.6	2.5	1		756
2/19 <三>	油麵	日式什錦炒麵	香酥小雞塊*2	時令蔬菜	蘿蔔肉片湯		5.0	2.2	1.6	2.5			668
2/20 <四>	紫米飯	和風嫩雞	◆肉片涮涮鍋	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		5.2	2.3	1.6	2.5			689
2/21 <五>	五穀飯	銀筍燒肉	◆三色乾丁	時令蔬菜	冬瓜貢丸湯		5.2	2.8	1.7	2.5			729
2/24 <一>	白米飯	泰式打拋豬	◆海芽炒蛋	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		5.0	2.9	1.7	2.5			723
2/25 <二>	糙米飯	炭烤雞翅	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	◆海鮮飯湯	◆滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.9	1.8	2.5		1	875
2/27 <四>	紫米飯	◆椒鹽魚丁	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