

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

114年4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
4/1 <二>	糙米飯	麻油烤麩	日式蒸蛋	時令蔬菜	什錦味噌湯	水果	5.0	2.5	1.5	2.5	1		748
4/2 <三>	意麵	鍋燒意麵	唐揚豆腐	時令蔬菜			5.2	2.8	1.8	2.5			732
4/3 <四>	清明連假												
4/4 <五>													
4/7 <一>	白米飯	番茄炒豆包	豆薯炒蛋	時令蔬菜	瓠瓜湯	臘豆漿	5.0	2.6	1.8	2.5			703
4/8 <二>	糙米飯	瓜仔素肉燥	蔬菜冬粉	有機蔬菜	海芽金針湯	水果	5.3	2.4	1.7	2.5	1		766
4/9 <三>	白米飯	什錦炒飯	香滷麵輪	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	2.3	1.8	2.5			680
4/10 <四>	紫米飯	酥炸豆腸	脆炒白花菜	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.1	2.6	1.8	2.5			710
4/11 <五>	五穀飯	紅燒豆腐	燴黃瓜	時令蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓		5.0	2.7	1.9	2.5			713
4/14 <一>	白米飯	咖哩豆包	玉米炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯		5.2	3.1	1.7	2.5			752
4/15 <二>	糙米飯	照燒麵輪	冬瓜炒薑絲	有機蔬菜	什錦湯	水果	5.0	2.6	2.1	2.5	1		770
4/16 <三>	麵條	野菇白醬麵	滷大溪豆干	時令蔬菜	芹香蔬菜湯	鮮奶	5.0	3.0	1.8	2.5		1	883
4/17 <四>	紫米飯	酥炸什錦	關東煮	時令蔬菜	竹筍湯		5.1	2.5	1.7	2.5			700
4/18 <五>	五穀飯	麻婆豆腐	香炒銀芽	時令蔬菜	豆薯蛋花湯		5.1	2.9	1.6	2.5			727
4/21 <一>	白米飯	醬燒豆包	紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯		5.0	2.5	1.5	2.5			688
4/22 <二>	糙米飯	香滷油腐	絲瓜冬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1		753
4/23 <三>	白米飯	什錦飯湯	薯餅	時令蔬菜			5.4	2.4	1.8	2.5			716
4/24 <四>	紫米飯	糖醋豆腸	彩繪三絲	時令蔬菜	黃瓜湯		5.0	2.9	2.2	2.5			735
4/25 <五>	五穀飯	菌菇豆腐	香炒綠花椰	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.4	2.6	1.6	2.5			726
4/28 <一>	白米飯	蘑菇豆包	菜脯炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯		5.0	2.9	1.5	2.5			718
4/29 <二>	糙米飯	三杯豆乾丁	南瓜豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	5.4	2.6	1.5	2.5	1		783
4/30 <三>	麵條	味噌烏龍麵	滷蛋	時令蔬菜			5.1	2.3	2.3	2.5			700

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