

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

114年5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
5/1 <四>	紫米飯	左宗棠雞	肉絲白菜	時令蔬菜	蔬菜龍骨湯		5.0	2.3	2.2	2.5			690
5/2 <五>	五穀飯	紅燒肉	燴黃瓜	時令蔬菜	◆玉米濃湯		5.2	2.3	2.2	2.5			704
5/5 <一>	白米飯	回鍋肉片	◆木耳炒蛋	時令蔬菜	鮮菇龍骨湯	履歷豆漿	5.0	3.0	1.8	2.5			733
5/6 <二>	糙米飯	香薯燉雞	海茸炒肉片	有機蔬菜	◆海芽蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.5	2.5	1		740
5/7 <三>	麵條	◆鍋燒麵料	◆小肉包	時令蔬菜			5.0	2.5	1.7	2.5			693
5/8 <四>	紫米飯	酥炸雞翅	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.0	2.3	1.9	2.5			683
5/9 <五>	五穀飯	打拋豬肉	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	紅豆湯		5.3	2.5	1.5	2.5			709
5/12 <一>	白米飯	銀蔔排骨	◆洋蔥炒蛋	時令蔬菜	◆蔬菜味噌湯		5.0	3.2	1.9	2.5			750
5/13 <二>	糙米飯	蒜頭雞	咖哩雙色	有機蔬菜	◆酸辣湯	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	1		773
5/14 <三>	白米飯	古早味飯湯	小雞塊*2	時令蔬菜		鮮奶	5.2	2.4	1.8	2.5		1	852
5/15 <四>	紫米飯	蔥油雞塊	銀芽肉絲	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		5.0	2.4	1.6	2.5			683
5/16 <五>	五穀飯	黑椒肉片	關東煮	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		5.4	2.7	1.5	2.5			731
5/19 <一>	白米飯	梅干扣肉	◆紅絲炒蛋	時令蔬菜	芹香龍骨湯		5.0	2.9	1.9	2.5			728
5/20 <二>	糙米飯	烤雞排	玉米三色	有機蔬菜	◆金針蛋花湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1		785
5/21 <三>	米粉	米粉炒料	烤地瓜	時令蔬菜	綜合蔬菜湯		5.1	2.3	1.8	2.5			687
5/22 <四>	紫米飯	◆鹽酥魚丁	泡菜炒年糕	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.0	2.4	1.7	2.5			685
5/23 <五>	五穀飯	◆豆干滷肉燥	香炒綠花椰	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.1	2.4	1.8	2.5			695
5/26 <一>	白米飯	沙茶肉片	◆蒸蛋	時令蔬菜	◆油腐味噌湯		5.0	2.9	1.7	2.5			723
5/27 <二>	糙米飯	美式炸雞	蔬菜冬粉	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5.2	2.7	1.6	2.5	1		779
5/28 <三>	白米飯	◆肉絲炒飯	◆滷蛋	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		5.1	2.5	1.9	2.5			705
5/29 <四>	紫米飯	咖哩雞	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		5.2	2.8	1.6	2.5			727
5/30 <五>	端午連假												

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