

【大聚便當有限公司】

素食

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	糖醋豆腸	白菜炒豆皮	時令蔬菜	蔬菜湯		5.0	2.3	2.2	2.5			690
5/2 <五>	五穀飯	銀蔔素燒	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	醬燒豆包	木耳炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	履歷豆漿	5.0	3.0	1.8	2.5			733
5/6 <二>	糙米飯	麻油烤麩	塔香海茸	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	菜包	時令蔬菜			5.0	2.5	1.7	2.5			693
5/8 <四>	紫米飯	綜合鹽酥	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	蘿蔔湯		5.0	2.3	1.9	2.5			683
5/9 <五>	五穀飯	番茄燒豆腐	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	紅豆湯		5.3	2.5	1.5	2.5			709
5/12 <一>	白米飯	紅燒豆包	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	3.2	1.9	2.5			750
5/13 <二>	糙米飯	香滷油腐	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	薯餅*2	時令蔬菜		鮮奶	5.2	2.4	1.8	2.5		1	852
5/15 <四>	紫米飯	麻婆豆腐	香炒銀芽	時令蔬菜	黃瓜湯		5.0	2.4	1.6	2.5			683
5/16 <五>	五穀飯	黑椒麵輪	關東煮	時令蔬菜	鮮菇什錦湯		5.4	2.7	1.5	2.5			731
5/19 <一>	白米飯	梅干燒油腐	紅絲炒蛋	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		5.0	2.9	1.9	2.5			728
5/20 <二>	糙米飯	三杯豆包	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	椒鹽香酥豆腐	泡菜炒年糕	時令蔬菜	冬瓜豆皮湯		5.0	2.4	1.7	2.5			685
5/23 <五>	五穀飯	香滷豆乾丁	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	蘑菇豆包	豆薯炒蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯		5.0	2.9	1.7	2.5			723
5/27 <二>	糙米飯	酥炸豆腸	蔬菜冬粉	有機蔬菜	瓠瓜湯	水果	5.2	2.7	1.6	2.5	1		779
5/28 <三>	白米飯	什錦炒飯	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	咖哩豆腐	客家小炒	時令蔬菜	玉米鮮菇湯		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