

【大聚便當有限公司】

忠孝國小

114年6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
6/2 <一>	白米飯	鐵板豬柳	◆蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯	厚壓豆漿	5.4	2.4	1.8	2.5			716
6/3 <二>	糙米飯	卡拉雞排	冬瓜燜肉	有機蔬菜	◆蔬菜針菇湯	水果	5.0	2.6	1.8	2.5	1		763
6/4 <三>	麵條	肉絲炒麵	◆香滷大溪豆干	時令蔬菜	◆小魚乾味增湯		5.0	3.5	1.7	2.5			768
6/5 <四>	紫米飯	宮保雞丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		5.1	2.4	1.6	2.5			690
6/6 <五>	五穀飯	糖醋魚丁	燴黃瓜	時令蔬菜	鮮果甜湯		5.0	2.7	1.9	2.5			713
6/9 <一>	白米飯	香薯燉肉	花菜炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.2	2.4	1.8	2.5			702
6/10 <二>	糙米飯	炸雞腿	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆蔬菜味噌湯	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1		770
6/11 <三>	白米飯	沙茶肉片燴飯	薯餅*2	時令蔬菜	◆芹香貢丸湯	鮮奶	5.2	2.3	1.8	2.5		1	844
6/12 <四>	紫米飯	三杯雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	海芽龍骨湯		5.0	2.9	1.5	2.5			718
6/13 <五>	五穀飯	古早味肉燥	香炒海帶絲	時令蔬菜	◆玉米濃湯		5.2	2.4	1.6	2.5			697
6/16 <一>	白米飯	咖哩肉片	◆客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.0	2.9	1.6	2.5			720
6/17 <二>	糙米飯	蒜頭雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◆柴魚味噌湯	水果	5.0	3.1	1.6	2.5	1		795
6/18 <三>	麵條	◆大滷麵	◆鮮肉包	時令蔬菜			5.0	2.4	1.8	2.5			688
6/19 <四>	紫米飯	◆鹽酥魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.0	2.9	1.9	2.5			728
6/20 <五>	五穀飯	回鍋肉片	關東煮	時令蔬菜	地瓜小米湯		5.1	2.3	1.7	2.5			685
6/23 <一>	白米飯	蔥爆肉燥	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆日式味噌湯		5.3	2.5	1.5	2.5			709
6/24 <二>	糙米飯	黑胡椒雞丁	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜珍菇湯	水果	5.4	3.0	1.5	2.5	1		813
6/25 <三>	白米飯	古早味飯湯	◆滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.3	2.0	2.5			685
6/26 <四>	紫米飯	無骨雞排	麻婆豆腐	時令蔬菜	◆金針蛋花湯		5.0	2.6	1.0	2.5			683
6/27 <五>	五穀飯	壽喜燒肉片	鮮菇瓢瓜	時令蔬菜	玉米雞肉湯		5.2	2.4	2.1	2.5			709
6/30 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	咖哩時蔬	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		5.0	2.5	1.8	2.5			695

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