

# 【大聚便當有限公司】

素食

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 | 糖醋豆腸   | 蔬菜黑輪   | 時令蔬菜 | 瓠瓜湯   | 鷹豆醬 | 5.4      | 2.4      | 1.8    | 2.5    |        |        | 716 |
| 6/3 <二>  | 糙米飯 | 香酥豆包   | 冬瓜燜素肉  | 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  | 什錦炒麵   | 香滷大溪豆干 | 時令蔬菜 | 海芽味噌湯 |     | 5.0      | 3.5      | 1.7    | 2.5    |        |        | 768 |
| 6/5 <四>  | 紫米飯 | 醬燒油腐   | 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 | 麻婆豆腐   | 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 | 香薯燉麵輪  | 什錦花菜   | 時令蔬菜 | 冬瓜湯   |     | 5.2      | 2.4      | 1.8    | 2.5    |        |        | 702 |
| 6/10 <二> | 糙米飯 | 宮保油腐   | 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 | 沙茶燴飯   | 薯餅*2   | 時令蔬菜 | 芹香鮮菇湯 | 鮮奶  | 5.2      | 2.3      | 1.8    | 2.5    |        | 1      | 844 |
| 6/12 <四> | 紫米飯 | 三杯豆包   | 香炒銀芽   | 時令蔬菜 | 海芽湯   |     | 5.0      | 2.9      | 1.5    | 2.5    |        |        | 718 |
| 6/13 <五> | 五穀飯 | 番茄豆腐   | 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 | 客家小炒   | 彩繪三絲   | 時令蔬菜 | 蘿蔔湯   |     | 5.0      | 2.9      | 1.6    | 2.5    |        |        | 720 |
| 6/17 <二> | 糙米飯 | 沙茶豆包   | 日式蒸蛋   | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯 | 水果  | 5.0      | 3.1      | 1.6    | 2.5    | 1      |        | 795 |
| 6/18 <三> | 麵條  | 大滷麵    | 紅豆包    | 時令蔬菜 |       |     | 5.0      | 2.4      | 1.8    | 2.5    |        |        | 688 |
| 6/19 <四> | 紫米飯 | 酥炸豆腸   | 蔬菜涮涮鍋  | 時令蔬菜 | 黃瓜湯   |     | 5.0      | 2.9      | 1.9    | 2.5    |        |        | 728 |
| 6/20 <五> | 五穀飯 | 照燒豆腐   | 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 | 鮮菇油腐   | 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 | 麻油考麩   | 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 | 椒鹽香酥豆腐 | 鮮菇瓠瓜   | 時令蔬菜 | 金針蛋花湯 |     | 5.0      | 2.6      | 1.0    | 2.5    |        |        | 683 |
| 6/27 <五> | 五穀飯 | 香滷蘭花干  | 香炒竹筍絲  | 時令蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 |     | 5.2      | 2.4      | 2.1    | 2.5    |        |        | 709 |
| 6/30 <一> | 白米飯 | 紅燒豆包   | 咖哩時蔬   | 時令蔬菜 | 黃瓜蔬菜湯 |     | 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