

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

114年9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
9/1 <一>	白米飯	紅燒豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.6	1.6	2.5			719
9/2 <二>	糙米飯	素肉排	毛豆炒蛋	有機蔬菜	玉米湯	水果	5.0	3.0	1.8	2.5	1		793
9/3 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	滷大溪豆干	時令蔬菜			5.1	2.7	2.2	2.5			727
9/4 <四>	紫米飯	蠔油素豆腸	百燴南瓜	時令蔬菜	海芽針菇湯		5.4	2.5	1.5	2.5			716
9/5 <五>	五穀飯	彩椒炒豆干	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆薏仁湯		5.2	2.5	1.5	2.5			702
9/8 <一>	白米飯	蜜汁豆腸	鮮菇白菜	時令蔬菜	酸辣湯	履歷豆漿	5.3	2.4	1.5	2.5			701
9/9 <二>	糙米飯	素菜捲	紅絲炒蛋	有機蔬菜	竹筍湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	1		733
9/10 <三>	麵條	什錦炒麵	綜合鹽酥	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	2.4	1.8	2.5			688
9/11 <四>	紫米飯	紅椒豆包	海帶雙絲	時令蔬菜	玉米濃湯		5.0	2.6	1.5	2.5			695
9/12 <五>	五穀飯	沙茶素雞丁	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	瓠瓜湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
9/15 <一>	白米飯	日式佃煮	鮮蔬鮑菇	時令蔬菜	什錦味噌湯		5.0	2.9	1.6	2.5			720
9/16 <二>	糙米飯	咖哩豆包	日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.1	2.6	1.5	2.5	1		762
9/17 <三> 國小鮮奶	麵條	茄汁素燥麵	薯餅*2	時令蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.2	2.4	1.5	2.5		1	844
9/18 <四>	紫米飯	糖醋豆包	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜薑絲湯		5.0	2.6	2.1	2.5			710
9/19 <五>	五穀飯	黑椒豆腸	關東煮	時令蔬菜	綠豆湯		5.2	2.2	1.6	2.5			682
9/22 <一>	白米飯	冬瓜燜素肉	蒸蛋	時令蔬菜	金針湯		5.0	2.9	1.8	2.5			725
9/23 <二>	糙米飯	咖哩豆腐煲	什錦彩菇	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.1	2.4	1.6	2.5	1		750
9/24 <三>	白米飯	古早味飯湯	滷蛋	時令蔬菜			5.0	2.5	2.0	2.5			700
9/25 <四>	紫米飯	酥炸椒鹽豆腐	豆干炒豆芽	時令蔬菜	豆薯湯		5.1	2.3	1.5	2.5			680
9/26 <五>	五穀飯	紅燒素魚	什錦瓠瓜	時令蔬菜	鮮菇湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
9/29 <一>	教師節補假												
9/30 <二>	糙米飯	蘑菇豆包	彩繪三絲	有機蔬菜	豆腐味噌湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.5	1		753

食譜設計：

中正國中營養師：

執行秘書：

校長：

◆本菜單部分食材含有芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用