

【大聚便當有限公司】

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	炭烤雞翅	蔬菜冬粉	高麗菜	冬瓜貢丸湯		5.3	2.6	1.6	2.5			719
9/2 <二>	糙米飯	紅燒排骨	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米龍骨湯	水果	5.0	3.0	1.8	2.5	1		793
9/3 <三>	烏龍麵	鍋燒麵料	香滷大溪豆干	時令蔬菜			5.1	2.7	2.2	2.5			727
9/4 <四>	紫米飯	◆鹹酥魚丁	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	回鍋燒雞	◆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	◆豆干滷肉燥	田薯三絲	時令蔬菜	◆酸辣湯	臘豆漿	5.3	2.4	1.5	2.5			701
9/9 <二>	糙米飯	滷雞腿	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.0	2.3	1.5	2.5	1		733
9/10 <三>	麵條	◆什錦炒麵	◆鮮肉包	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5.0	2.4	1.8	2.5			688
9/11 <四>	紫米飯	匈牙利嫩雞	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	沙茶肉片	◆南瓜豆腐煲	時令蔬菜	瓠瓜雞肉湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
9/15 <一>	白米飯	銀蔔燒肉	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	咖哩雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔雞肉湯	水果	5.1	2.6	1.5	2.5	1		762
9/17 <三>	麵條	茄汁肉醬麵	◆麥香雞排	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	◆三杯魚丁	什錦高麗菜	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.0	2.6	2.1	2.5			710
9/19 <五>	五穀飯	黑椒雞丁	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	冬瓜排骨	◆蒸蛋	時令蔬菜	金針龍骨湯		5.0	3.0	1.6	2.5			728
9/23 <二>	糙米飯	蔥油雞塊	雙色咖哩	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	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	◆酥炸雞翅	◆豆干炒豆芽	時令蔬菜	豆薯龍骨湯		5.1	2.3	1.5	2.5			680
9/26 <五>	五穀飯	泰式打拋豬	翠炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		5.0	2.4	2.1	2.5			695
9/29 <一>	教師節補假												
9/30 <二>	糙米飯	蔥爆肉片	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：

※本校一律使用國產豬※

◆本菜單部分食材含有甲殼類、芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、魚類、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