

# 【大聚便當有限公司】

## 忠孝國小

## 115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
6/1 <一>	白米飯	鐵板豬柳	冬瓜燜肉	時令蔬菜	◆青菜豆腐湯★		5.0	2.6	1.9	2.5			705
6/2 <二>	糙米飯	黃燜雞	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	5.3	2.7	1.7	2.5	1		789
6/3 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	小馬紅豆包	時令蔬菜			5.2	2.3	2.2	2.5			704
6/4 <四>	紫米飯	◆香酥魚丁	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	◆黑輪蘿蔔湯	臘豆漿	5.6	2.4	1.7	2.5			727
6/5 <五>	五穀飯	香滷雞腿	泡菜年糕	時令蔬菜	紅豆湯圓		5.0	2.2	1.5	2.5			665
6/8 <一> 優酪乳	白米飯	馬鈴薯燉肉	青花菜炒肉絲	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.3	2.4	1.8	2.5		1	859
6/9 <二>	糙米飯	滷雞塊	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	芹香貢丸湯	水果	5.0	2.6	1.6	2.5	1		758
6/10 <三> 鮮奶	白米飯	日式燒肉丼	麥克雞堡	時令蔬菜	竹筍雞肉湯		5.3	2.5	1.7	2.5		1	864
6/11 <四> 高鈣飲食日	紫米飯	◆奶香雞丁★	◆什錦滷味★	時令蔬菜	◆蔬菜味噌湯★		5.4	3.2	1.5	2.5			768
6/12 <五>	五穀飯	打拋豬肉	銀芽肉絲	時令蔬菜	◆紫菜蛋花湯★		5.0	2.8	1.8	2.5			718
6/15 <一>	白米飯	泡菜肉片	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.5	2.3	1.9	2.5			718
6/16 <二>	糙米飯	咖哩雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◆珍菇豆腐湯★	水果	5.6	2.7	1.5	2.5	1		805
6/17 <三>	麵條	綜合醬鐵板麵	NEW 無骨雞排	青花菜	◆蔬菜鍋燒湯★		5.2	3.5	1.3	2.5			772
6/18 <四>	紫米飯	◆糖醋魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.0	2.4	2.2	2.5			698
6/19 <五>	端午節												
6/22 <一>	白米飯	照燒肉丁	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆酸辣湯★		5.3	2.5	1.6	2.5			711
6/23 <二>	糙米飯	匈牙利燉雞	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	結頭菜龍骨湯	水果	5.4	3.1	1.5	2.5	1		821
6/24 <三>	白米飯	◆古早味飯湯	小雞塊*2	時令蔬菜			5.0	2.6	2.0	2.5			708
6/25 <四>	紫米飯	三杯雞	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	◆金針蛋花湯		5.0	2.8	2.0	2.5			723
6/26 <五>	五穀飯	◆豆干滷肉燥	竹筍炒肉片	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.4	3.3	1.5	2.5			776
6/29 <一>	白米飯	銀醬燒肉	關東煮	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.0	2.7	1.9	2.5			713
6/30 <二>	糙米飯	香滷雞翅	◆咖哩時蔬★	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯★		5.5	2.2	1.5	2.5			700

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※ ★為含高鈣食材之菜餚

◆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