

# 【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

115年8、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  |
|---------------|-------|--------|--------|------|-------|------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 8/31<一>       | 白米飯   | 醬燒豆包   | 蔬菜冬粉   | 時令蔬菜 | 冬瓜湯   |      | 5.4      | 2.6      | 1.7    | 2.5    |        |        | 728 |
| 9/1 <二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 素肉排    | 蒸蛋     | 有機蔬菜 | 油腐味噌湯 | 水果   | 5.0      | 2.8      | 1.5    | 2.5    | 1      | 1      | 920 |
| 9/2 <三>       | 意麵    | 鍋燒麵料   | 什錦滷味   |      |       |      | 5.2      | 3.4      | 1.3    | 2.5    |        |        | 764 |
| 9/3 <四>       | 紫米飯   | 蒲燒素鰻魚  | 塔香海茸   | 時令蔬菜 | 玉米蛋花湯 |      | 5.3      | 2.8      | 1.5    | 2.5    |        |        | 731 |
| 9/4 <五>       | 五穀飯   | 彩椒炒豆腸  | 脆炒青花菜  | 時令蔬菜 | 紫米薏仁湯 |      | 5.2      | 2.6      | 2.3    | 2.5    |        |        | 729 |
| 9/7 <一>       | 白米飯   | 豆干素肉燥  | 田薯三絲   | 時令蔬菜 | 酸辣湯   | 履歷豆漿 | 5.2      | 2.5      | 1.7    | 2.5    |        |        | 707 |
| 9/8 <二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 宮保油腐   | 蒸蛋     | 有機蔬菜 | 竹筍湯   | 水果   | 5.3      | 3.0      | 1.6    | 2.5    | 1      | 1      | 959 |
| 9/9 <三>       | 白米飯   | 什錦炒飯   | 綜合鹽酥   |      | 味噌豆腐湯 |      | 5.0      | 3.1      | 1.1    | 2.5    |        |        | 723 |
| 9/10<四>       | 紫米飯   | 紅椒豆包   | 鮮菇瓠瓜   | 時令蔬菜 | 玉米濃湯  |      | 5.0      | 2.6      | 1.9    | 2.5    |        |        | 705 |
| 9/11<五>       | 五穀飯   | 沙茶毛豆乾丁 | 香菇白菜滷  | 時令蔬菜 | 黃瓜湯   |      | 5.0      | 2.5      | 2.2    | 2.5    |        |        | 705 |
| 9/14<一>       | 白米飯   | 紅燒油腐   | 三杯鮑菇   | 時令蔬菜 | 什錦鮮蔬湯 |      | 5.3      | 2.5      | 1.6    | 2.5    |        |        | 711 |
| 9/15<二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 咖哩素雞丁  | 蒸蛋     | 有機蔬菜 | 瓠瓜湯   | 水果   | 5.6      | 2.7      | 1.6    | 2.5    | 1      | 1      | 957 |
| 9/16<三>       | 麵條    | 野菇白醬麵  | 香滷大溪豆干 |      | 蘿蔔湯   |      | 5.2      | 2.6      | 1.1    | 2.5    |        |        | 699 |
| 9/17<四>       | 紫米飯   | 香酥豆腸   | 風味高麗菜  | 時令蔬菜 | 海芽湯   |      | 5.0      | 2.6      | 1.7    | 2.5    |        |        | 700 |
| 9/18<五>       | 五穀飯   | 麻婆豆腐   | 日式關東煮  | 時令蔬菜 | 綠豆燕麥湯 |      | 5.1      | 2.5      | 1.6    | 2.5    |        |        | 697 |
| 9/21<一>       | 白米飯   | 南瓜豆腐煲  | 玉米三色   | 時令蔬菜 | 日式味噌湯 |      | 5.0      | 2.8      | 1.5    | 2.5    |        |        | 710 |
| 9/22<二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 塔香油腐   | 番茄炒蛋   | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | 水果   | 5.0      | 3.0      | 1.6    | 2.5    | 1      | 1      | 938 |
| 9/23<三>       | 白米飯   | 古早味飯湯  | 滷蛋     |      |       |      | 5.0      | 2.5      | 1.3    | 2.5    |        |        | 683 |
| 9/24<四>       | 紫米飯   | 糖醋炸豆腐  | 海帶雙絲   | 時令蔬菜 | 針菇蛋花湯 |      | 5.0      | 2.9      | 1.8    | 2.5    |        |        | 725 |
| 9/25<五>       | 中秋節放假 |        |        |      |       |      |          |          |        |        |        |        |     |
| 9/28<一>       | 教師節放假 |        |        |      |       |      |          |          |        |        |        |        |     |
| 9/29<二><br>鮮奶 | 糙米飯   | 紅燒豆腸   | 麻婆豆腐   | 有機蔬菜 | 冬瓜素丸湯 | 水果   | 5.0      | 2.9      | 1.6    | 2.5    | 1      | 1      | 930 |
| 9/30<三>       | 麵條    | 日式炒麵   | 薯餅*2   |      | 鮮菇湯   |      | 5.0      | 2.5      | 1.0    | 2.5    |        |        | 675 |

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、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