

【大聚便當有限公司】

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	馬鈴薯燉肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		5.4	2.6	1.7	2.5			728
9/1<二> 鮮奶	糙米飯	香滷雞塊	紅絲炒蛋	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	◆鍋燒意麵	炭烤雞翅				5.0	3.4	1.3	2.5			750
9/3<四>	紫米飯	◆香酥魚丁	海茸炒肉絲	時令蔬菜	◆玉米蛋花湯		5.3	2.8	1.5	2.5			731
9/4<五>	五穀飯	回鍋燒雞	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	◆豆干滷肉燥★	三杯鮑菇	時令蔬菜	◆酸辣湯★	硬豆腐	5.2	2.5	1.7	2.5			707
9/8<二> 鮮奶	糙米飯	黃燜雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.3	3.0	1.6	2.5	1	1	959
9/9<三>	白米飯	◆肉絲炒飯	◆炸豬排		◆味噌豬肉豆腐湯★		5.0	3.1	1.1	2.5			723
9/10<四>	紫米飯	匈牙利嫩雞	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	◆沙茶肉片	◆開陽白菜	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.0	2.5	2.2	2.5			705
9/14<一>	白米飯	銀菊燒肉	田薯三絲	時令蔬菜	什錦鮮蔬湯		5.3	2.5	1.6	2.5			711
9/15<二> 鮮奶	糙米飯	咖哩雞	蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯	水果	5.3	2.7	1.7	2.5	1	1	939
9/16<三>	麵條	◆野菇白醬麵★	◆香滷大溪豆干★		蘿蔔雞肉湯		5.2	2.6	1.1	2.5			699
9/17<四>	紫米飯	台式鹹酥雞	風味高麗菜	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		5.0	2.6	1.7	2.5			700
9/18<五>	五穀飯	黑椒肉片	◆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	泰式打拋豬	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> 鮮奶	糙米飯	滷雞腿	◆番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5.0	3.0	1.5	2.5	1	1	935
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	◆糖醋炸雞	◆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> 鮮奶	白米飯	宮保肉片	◆麻婆豆腐★	有機蔬菜	◆冬瓜魚丸湯	水果	5.0	2.9	1.6	2.5	1	1	930
9/30<三>	麵條	日式炒麵	豬肉餡餅		鮮菇雞肉湯		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