

【大聚便當有限公司】

素食

忠孝國小

115年10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
10/1 <四>	紫米飯	素肉排	鮮筍三絲	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1		755
10/2 <五>	五穀飯	麻油豆腐	時蔬白花菜	時令蔬菜	地瓜山粉圓湯		5.3	2.6	1.7	2.5			721
10/5 <一>	白米飯	馬鈴薯燉豆腸	時蔬燴黃瓜	時令蔬菜	玉米蛋花湯	植脂豆腐	5.4	3.0	1.5	2.5			753
10/6 <二>	糙米飯	三杯油腐	紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	5.0	3.3	1.7	2.5		1	903
10/7 <三>	白米飯	咖哩燴飯	茶葉蛋		什錦鍋燒湯		5.3	3.1	1.0	2.5			741
10/8 <四>	紫米飯	素雞排	黃瓜燴丸子	時令蔬菜	油腐味噌湯	水果	5.0	3.1	1.9	2.5	1		803
10/9 <五>	國慶日 補假												
10/12 <一>	白米飯	南瓜豆腐煲	什錦滷味	時令蔬菜	海芽蛋花湯		5.1	3.5	1.5	2.5			770
10/13 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	竹筍湯	鮮奶	5.1	2.9	1.2	2.5		1	867
10/14 <三>	麵條	紅燒蔬菜麵	紅豆包				5.0	3.2	1.4	2.5			738
10/15 <四>	紫米飯	鹽酥豆包	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯	水果	5.0	2.9	1.7	2.5	1		783
10/16 <五>	五穀飯	素鱈魚排	芹香銀芽	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		5.0	2.7	2.0	2.5			715
10/19 <一>	白米飯	香滷油腐	咖哩鮮蔬	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		5.2	3.2	1.6	2.5			757
10/20 <二>	糙米飯	義式香料豆腸	毛豆炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	5.0	3.3	1.8	2.5		1	905
10/21 <三>	白米飯	什錦飯湯	冰烤地瓜				5.4	2.4	1.5	2.5			708
10/22 <四>	紫米飯	酥炸豆腐	素燒冬瓜	時令蔬菜	鮮菇湯	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	1		790
10/23 <五>	五穀飯	蠔油乾丁	蔬菜冬粉	時令蔬菜	綠豆仙草湯		5.6	2.5	1.5	2.5			730
10/26 <一>	台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 補假												
10/27 <二>	糙米飯	番茄炒豆腸	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	鮮奶	5.2	3.3	1.5	2.5		1	912
10/28 <三>	米粉	米粉湯料	素麥克雞塊				5.4	2.7	1.0	2.5			718
10/29 <四>	紫米飯	麻婆豆腐	香炒小黃瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	5.2	2.6	1.8	2.5	1		777
10/30 <五>	五穀飯	客家小炒	關東煮	時令蔬菜	竹筍鮮菇湯		5.4	2.6	1.8	2.5			731

食譜設計: 營養師陳婉慈 中正國中營養師: 營養師黃紅 執行秘書: 營養師李俊瑩 校長: 屏東縣立忠孝國民小學校長黃玉麟

◆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