

【大聚便當有限公司】

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	◆香炸雞翅	鮮筍肉片	時令蔬菜	◆蘿蔔龍骨湯	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	1		755
10/2 <五>	五穀飯	麻油雞	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	馬鈴薯燉肉	◆時蔬燴豆干★	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	三杯雞	◆紅絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	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	◆鹽酥魚丁	◆黃瓜燴魚丸	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	回鍋肉片	◆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	炸雞腿	◆玉米炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	鮮奶	5.1	2.9	1.2	2.5		1	867
10/14 <三>	麵條	紅燒豬肉麵	◆鮮肉包				5.0	3.2	1.4	2.5			738
10/15 <四>	紫米飯	◆香酥肉排	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	◆蒜燒魚丁	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.0	2.7	2.0	2.5			715
10/19 <一>	白米飯	◆油腐肉燥★	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	義式香料燉雞	◆洋蔥炒蛋	有機蔬菜	◆酸辣湯★	鮮奶	5.0	3.3	1.7	2.5		1	903
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	◆美式炸雞	洋蔥甜不辣	時令蔬菜	◆鮮菇龍骨湯	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	1		790
10/23 <五>	五穀飯	蘑菇豬柳	蔬菜冬粉	時令蔬菜	紅豆粉圓湯		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	泰式打拋豬	◆三色蛋	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	鮮奶	5.2	3.3	1.5	2.5		1	912
10/28 <三>	米粉	米粉湯料	◆無骨雞排				5.4	2.7	1.0	2.5			718
10/29 <四>	紫米飯	蔥油雞翅	小瓜肉絲	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	韓式泡菜肉片	◆關東煮★	時令蔬菜	竹筍雞肉湯		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: 營養師陳婉慈 執行秘書: 李俊瑩 校長: 黃玉麟

※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