【大聚便當有限公司】

忠孝國小　　115年11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
11/2 <一>	白米飯	紅燒排骨	✦蔬菜黑輪	時令蔬菜	瓠瓜龍骨湯		5.3	2.5	1.9	2.5			719
11/3 <二>	糙米飯	✦烤雞排	✦紅絲炒蛋	有機蔬菜	✦蘿蔔油腐湯 ★	鮮奶	5.0	2.8	1.5	2.5		1	860
11/4 <三>	白米飯	✦親子丼	✦玉米奶酥*2	高麗菜	什錦鮮菇湯		5.1	2.6	1.4	2.5			700
11/5 <四>	紫米飯	✦奶香燉雞 ★	香炒花菜	時令蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	1		779
11/6 <五>	五穀飯	✦三杯魚丁	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	芋頭紫米薏仁湯		5.0	3.0	2.0	2.5			738
11/9 <一>	白米飯	麻油肉片	瓠瓜冬粉	時令蔬菜	✦日式味噌湯 ★	履歷豆漿	5.0	2.7	1.5	2.5			703
11/10<二>	糙米飯	黃燜雞	✦玉米炒蛋	有機蔬菜	✦海芽蛋花湯	鮮奶	5.1	2.9	1.5	2.5		1	875
11/11<三>	麵條	✦大滷麵	✦鍋貼*2				5.0	2.7	1.2	2.5			695
11/12<四>	紫米飯	✦美式炸雞	✦什錦味噌燒	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	2.7	1.9	2.5	1		773
11/13<五>	五穀飯	✦油腐肉燥 ★	銀芽肉絲	時令蔬菜	蘿蔔雞肉湯		5.0	3.0	1.8	2.5			733
11/16<一>	白米飯	冬瓜燒排骨	✦關東煮 ★	時令蔬菜	✦玉米濃湯		5.1	2.5	1.6	2.5			697
11/17<二>	糙米飯	咖哩雞	✦蒸蛋	有機蔬菜	✦蔬菜味噌湯 ★	鮮奶	5.3	3.2	1.5	2.5		1	911
11/18<三>	白米飯	古早味飯湯	✦滷蛋				5.0	2.5	1.3	2.5			683
11/19<四>	紫米飯	✦鹽酥魚丁	✦豆干滷味 ★	時令蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.1	3.2	1.5	2.5			747
11/20<五>	五穀飯	黑椒肉片	風味大黃瓜	時令蔬菜	紫薯涼圓地瓜湯		5.2	2.5	2.1	2.5			717
11/23<一>	白米飯	馬鈴薯燉肉	✦客家小炒 ★	時令蔬菜	✦蘿蔔魚丸湯		5.2	3.6	1.5	2.5			784
11/24<二>	糙米飯	香滷雞翅	✦絲瓜炒蛋	有機蔬菜	✦海芽味噌湯 ★	鮮奶	5.0	3.3	1.5	2.5		1	898
11/25<三>	麵條	✦茄汁肉醬麵	✦無骨雞排	時令蔬菜	黃瓜雞肉湯		5.2	2.7	1.5	2.5			717
11/26<四>	紫米飯	滷雞腿	玉米肉末	時令蔬菜	✦酸辣湯	水果	5.4	2.9	1.5	2.5			746
11/27<五>	五穀飯	泡菜炒肉片	蔬菜冬粉	時令蔬菜	✦鮮菇蛋花湯		5.0	2.6	1.6	2.5			698
11/30<一>	白米飯	✦香滷肉燥 ★	海根炒肉絲	時令蔬菜	✦金針蛋花湯		5.1	2.7	1.6	2.5			712

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