

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

114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
11/3 <一>	白米飯	黑胡椒乾丁	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	瓠瓜湯		6.4	2.2	1.8	2.5			771
11/4 <二>	糙米飯	三杯豆包	海芽炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯		6.2	2.7	1.5	2.5			787
11/5 <三>	白米飯	麻婆豆腐并飯	酥炸時蔬	時令蔬菜	鮮菇味噌湯		6.0	2.4	1.5	2.5			750
11/6 <四> 高鈣飲食日	紫米飯	什錦滷豆干	奶香燉菜 NEW	時令蔬菜	黃瓜湯		6.4	3.4	1.8	2.5			861
11/7 <五>	五穀飯	日式素鰻魚	風味高麗菜	時令蔬菜	綠豆燕麥湯	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1		838
11/10 <一>	白米飯	紅燒素烘肉	香炒銀芽	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.8	1.7	2.5			785
11/11 <二>	糙米飯	鳳梨素雞丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	6.4	2.6	1.8	2.5		1	951
11/12 <三>	麵條	大滷麵	滷蛋	時令蔬菜			6.0	2.6	2.2	2.5			783
11/13 <四>	紫米飯	鹽酥百匯	香炒青花菜	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯		6.3	2.7	1.6	2.5			796
11/14 <五>	五穀飯	南瓜豆腐煲	關東煮	時令蔬菜	冬瓜湯	水果	6.4	3.0	1.7	2.5	1		888
11/17 <一>	白米飯	磨菇豆輪	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	磨厘豆漿	6.2	2.4	1.9	2.5			774
11/18 <二>	糙米飯	咖哩豆包	番茄炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯		6.2	3.4	1.6	2.5			842
11/19 <三>	白米飯	什錦飯湯	滷三角油豆腐	時令蔬菜			6.0	3.0	2.1	2.5			810
11/20 <四>	紫米飯	素雞排	白菜滷	時令蔬菜	竹筍湯		6.0	2.9	2.1	2.5			803
11/21 <五>	五穀飯	磨菇豆腸	風味大黃瓜	時令蔬菜	冬瓜小米西米露	水果	6.4	2.3	1.9	2.5	1		841
11/24 <一>	白米飯	紅燒素烘肉	紅絲炒蛋	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		6.0	2.7	1.6	2.5			775
11/25 <二> 素食+優酪乳	糙米飯	牛蒡排	什錦冬粉	有機蔬菜	金針蛋花湯		6.4	2.5	1.6	2.5		1	938
11/26 <三>	麵條	茄汁蔬菜麵	紅豆包	時令蔬菜	黃瓜針菇湯		6.2	2.3	1.4	2.5			754
11/27 <四>	紫米飯	麻油烤麩	五彩玉米	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.6	2.8	1.5	2.5			822
11/28 <五>	五穀飯	泡菜豆腸	炸醬炒五丁	時令蔬菜	酸辣湯	水果	6.0	3.3	1.7	2.5	1		883

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、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