

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

114年12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
12/1 <一>	白米飯	蜜汁乾丁	什錦白花菜	時令蔬菜	鮮菇什錦湯		6.1	2.4	2.1	2.5			772
12/2 <二>	糙米飯	黑胡椒豆腸	蒸蛋	有機蔬菜	玉米湯		6.2	2.9	1.5	2.5			802
12/3 <三>	麵條	什錦炒麵料	薯餅*2	時令蔬菜	蔬菜針菇湯	水果	6.0	3.0	1.7	2.5	1		860
12/4 <四> 校慶	紫米飯	紅燒油腐	滷大白菜	時令蔬菜	海芽味噌湯/ 100%果汁		6.0	2.5	2.0	2.5			770
12/5 <五> 校慶	五穀飯	麻油豆腐	什錦滷味	時令蔬菜	地瓜紫薯涼圓		6.3	2.8	1.5	2.5			801
12/8 <一>	白米飯	蠔油豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯	罐頭豆漿	6.3	2.3	1.9	2.5			774
12/9 <二>	糙米飯	泡菜豆輪	蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯		6.1	2.7	1.5	2.5			780
12/10 <三>	烏龍麵	味噌湯烏龍	黑糖馬拉糕	時令蔬菜			6.2	2.3	2.1	2.5			772
12/11 <四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	海帶雙絲	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	3.2	1.6	2.5			813
12/12 <五>	五穀飯	香滷大溪豆乾	韓式泡菜年糕	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.5	2.5	1.7	2.5	1		858
12/15 <一>	白米飯	紅燒麵輪	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.9	2.1	2.5			803
12/16 <二>	糙米飯	酥炸百匯	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶	6.0	2.5	1.5	2.5		1	908
12/17 <三>	白米飯	麻婆豆腐丼飯	菜包	時令蔬菜	黃瓜湯		6.0	2.3	1.2	2.5			735
12/18 <四>	紫米飯	蘑菇豆腸	絲瓜冬粉	時令蔬菜	金針蛋花湯		6.0	2.3	2.0	2.5			755
12/19 <五>	五穀飯	三杯豆包	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6.3	2.5	1.5	2.5	1		839
12/22 <一>	白米飯	番茄豆腐	香炒薯絲	時令蔬菜	油腐味噌湯		6.5	2.4	1.5	2.5			785
12/23 <二> 素食+優酪乳	糙米飯	咖哩素雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇時蔬湯		6.0	2.7	1.5	2.5			773
12/24 <三>	意麵	鍋燒意麵	素小雞塊*2	時令蔬菜			6.0	2.3	1.7	2.5			748
12/25 <四>	行憲紀念日												
12/26 <五>	五穀飯	回鍋素肉	關東煮	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	6.1	2.4	1.6	2.5	1		820
12/29 <一>	白米飯	南瓜豆腐煲	塔香海茸	時令蔬菜	芹香蔬菜湯		6.2	2.8	1.5	2.5			794
12/30 <二>	糙米飯	客家小炒	蒸蛋	有機蔬菜	和風味噌湯		6.0	2.8	1.5	2.5			780
12/31 <三>	白米飯	古早味飯湯	玉米奶酥*2	時令蔬菜			6.2	2.9	1.9	2.5			812

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