

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

115年1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
1/1 <四>	元旦 放假												
1/2 <五>	五穀飯	麻婆豆腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.5			785
1/5 <一>	白米飯	沙茶炒豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	黃瓜素丸湯	磨厘豆漿	6.5	2.4	1.8	2.5			793
1/6 <二>	糙米飯	客家小炒	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯	優酪乳	6.0	2.8	1.5	2.5		1	930
1/7 <三>	麵條	紅燒蔬菜麵	冰烤地瓜	時令蔬菜			6.3	2.3	2.2	2.5			781
1/8 <四>	紫米飯	三杯豆腐	什錦豆芽	時令蔬菜	鮮菇味噌湯		6.2	2.8	2.2	2.5			812
1/9 <五>	五穀飯	紅燒滷油腐	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	紫米薏仁甜湯	水果	6.2	2.4	1.8	2.5	1		832
1/12 <一>	白米飯	蜜汁豆腸	豆干炒豆芽	時令蔬菜	大黃瓜素丸湯		6.0	3.3	1.8	2.5			825
1/13 <二>	糙米飯	咖哩豆包	炒雙色	有機蔬菜	日式味噌湯	鮮奶	6.4	2.6	1.5	2.5		1	943
1/14 <三>	白米飯	什錦飯湯	茶葉蛋	時令蔬菜			6.0	2.3	2.1	2.5			758
1/15 <四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	玉米湯		6.1	2.8	1.5	2.5			787
1/16 <五>	五穀飯	麻油烤麩	風味雙花	時令蔬菜	蘿蔔香菇湯	水果	6.0	2.7	2.1	2.5	1		848
1/19 <一>	白米飯	銀菊滷豆包	玉米三色	時令蔬菜	酸辣湯		6.4	2.4	1.5	2.5			778
1/20 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	綜合鮮菇湯		6.0	3.3	1.7	2.5			823
1/21 <三>	白米飯	泡菜蓋飯	綜合炸物	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		6.0	2.6	1.7	2.5			770
1/22 <四>	紫米飯	瓜仔素肉燥	時蔬炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.9	1.9	2.5			812
1/23 <五>	五穀飯	蘑菇豆輪	關東煮	時令蔬菜	銀耳冬瓜甜湯	水果	6.4	2.4	1.7	2.5	1		843

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1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