

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

115年3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
3/2 <一>	白米飯	咖哩豆腐	香炒銀芽	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯		6.3	2.6	1.7	2.5			791
3/3 <二>	糙米飯	香滷豆包	絲瓜冬粉	有機蔬菜	蘿蔔湯		6.7	2.3	1.7	2.5			797
3/4 <三>	麵條	茄汁蔬菜麵	滷蛋	時令蔬菜	冬瓜湯		6.0	2.4	1.1	2.5			740
3/5 <四> 高鈣飲食日	紫米飯	酥炸豆腸	海帶雙絲	時令蔬菜	日式味噌湯		6.2	2.5	1.5	2.5			772
3/6 <五>	五穀飯	麻油豆干	蔬菜素黑輪	時令蔬菜	豆薯鮮菇湯	水果	6.4	2.3	1.6	2.5	1		833
3/9 <一>	白米飯	客家小炒	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	酸辣湯	臘豆臘	6.0	3.0	1.5	2.5			795
3/10 <二>	糙米飯	三杯豆包	蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜湯		6.3	2.5	1.5	2.5			779
3/11 <三>	白飯	什錦飯湯	香滷大溪豆乾	時令蔬菜			6.0	2.4	1.8	2.5			758
3/12 <四>	紫米飯	什錦酥炸	關東煮	時令蔬菜	金針蛋花湯		6.4	2.5	1.9	2.5			796
3/13 <五>	五穀飯	照燒豆干	風味高麗菜	時令蔬菜	地瓜山粉圓甜湯	水果	6.4	2.4	1.8	2.5	1		846
3/16 <一>	白米飯	素雞排	時蔬炒花菜	時令蔬菜	什錦味噌湯		6.0	2.8	1.6	2.5			783
3/17 <二> 鮮奶	糙米飯	醬燒油腐	蒸蛋	有機蔬菜	竹筍湯		6.0	3.0	1.5	2.5		1	945
3/18 <三>	麵條	什錦炒麵	紅豆包	時令蔬菜	蘿蔔鮮菇湯		6.0	2.7	1.8	2.5			780
3/19 <四>	紫米飯	沙茶豆包	塔香杏鮑菇	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.3	2.0	2.5			769
3/20 <五> 素食優酪乳	五穀飯	泡菜年糕(豆腐)	什錦鮮蔬	時令蔬菜	菇菇湯	水果	6.3	2.4	1.5	2.5	1		831
3/23 <一>	白米飯	紅燒油腐	蔬菜涮涮鍋	時令蔬菜	馬鈴薯湯		6.1	2.5	1.7	2.5			770
3/24 <二>	糙米飯	糖醋豆包	蒸蛋	有機蔬菜	蔬菜味噌湯		6.0	3.1	1.5	2.5			803
3/25 <三>	白米飯	葷菇丼飯	素小雞塊	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.1	2.9	1.9	2.5			805
3/26 <四>	紫米飯	麻婆豆腐	時蔬炒豆皮絲	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.0	2.5	1.7	2.5			763
3/27 <五>	五穀飯	蜜汁豆干	玉米三色	時令蔬菜	綠豆仙草湯	水果	6.4	2.4	1.5	2.5	1		838
3/30 <一>	白米飯	蘑菇麵輪	鮮菇燴白菜	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯		6.1	2.4	1.8	2.5			765
3/31 <二>	糙米飯	咖哩素雞丁	日式蒸蛋	時令蔬菜	油腐味噌湯		6.3	3.3	1.6	2.5			841

食譜設計：

執行秘書：

校長：

◆ 本菜單含有堅果、花生、芝麻、大豆、含麩質等其製品，不適合對其過敏體質者食用