

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

114年4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
4/1 <三>	意麵	鍋燒意麵	薯餅*2	時令蔬菜			6.2	3.0	1.7	2.5			814
4/2 <四> 優酪乳	紫米飯	麻婆豆腐	蔬菜冬粉	時令蔬菜	結頭菜湯	水果	6.3	2.6	1.7	2.5	1	1	1001
4/3 <五>	清明連假												
4/6 <一>													
4/7 <二>	白米飯	銀筍燒麵輪	蒸蛋	有機蔬菜	酸辣湯		6.3	3.0	1.6	2.5			819
4/8 <三>	白米飯	什錦炒飯	滷豆包	時令蔬菜	日式味噌湯		6.1	2.9	1.7	2.5			800
4/9 <四>	紫米飯	酥炸豆腐	什錦高麗菜	時令蔬菜	竹筍湯		6.0	2.6	1.9	2.5			775
4/10 <五>	五穀飯	豆干滷素肉燥	燴黃瓜	時令蔬菜	綠豆山粉圓	水果	6.1	2.8	1.9	2.5	1		857
4/13 <一>	白米飯	咖哩素雞丁	薑燒冬瓜	時令蔬菜	海芽味噌湯	臘豆漿	6.2	2.8	1.8	2.5			802
4/14 <二>	糙米飯	醬燒豆包	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯		6.5	3.1	1.5	2.5			838
4/15 <三>	麵條	野菇白醬麵	滷大溪豆干	時令蔬菜	什錦蔬菜湯		6.2	2.6	1.7	2.5			784
4/16 <四>	紫米飯	酥炸什錦	關東煮	時令蔬菜	黃瓜湯		6.2	2.4	1.6	2.5			767
4/17 <五>	五穀飯	蜜汁豆腸	脆炒白花菜	時令蔬菜	玉米蛋花湯	水果	6.2	2.9	1.8	2.5	1		869
4/20 <一>	白米飯	茄汁豆包	絲瓜冬粉	時令蔬菜	海芽珍菇湯		6.3	2.3	2.0	2.5			776
4/21 <二> 國中鮮奶	糙米飯	素肉排	蒸蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯		6.0	2.8	1.5	2.5		1	930
4/22 <三>	白米飯	什錦飯湯	冰烤地瓜	時令蔬菜			6.5	2.3	1.8	2.5			785
4/23 <四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	竹筍三絲	時令蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.9	1.9	2.5			812
4/24 <五>	五穀飯	鮮菇油腐	香炒銀芽	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	6.1	2.7	1.9	2.5	1		850
4/27 <一>	白米飯	客家小炒	海芽炒蛋	時令蔬菜	青菜豆腐湯		6.0	2.4	2.2	2.5			768
4/28 <二>	糙米飯	糖醋豆包	鮮菇瓠瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.5	1.5	2.5			758
4/29 <三>	烏龍麵	味噌烏龍麵	滷蛋	時令蔬菜			6.1	2.4	1.7	2.5			762
4/30 <四>	紫米飯	菌菇豆腐	香炒綠花椰	時令蔬菜	鮮菇湯	水果	6.0	2.7	1.8	2.5	1		840

食譜設計：

中正國中營養師：

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