

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

115年5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
5/1 <五>	勞動節補假												
5/4 <一>	白米飯	麻婆豆腐	鮮炒筍絲	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.0	2.6	1.5	2.5			765
5/5 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	油腐味噌湯		6.0	3.3	1.7	2.5			823
5/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	菜包 九年級+素粽	時令蔬菜			6.1	2.8	1.7	2.5			792
5/7 <四>	紫米飯	綜合鹽酥	鮮菇白花菜	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.0	2.4	1.9	2.5			760
5/8 <五>	五穀飯	番茄燒豆包	風味高麗菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.3	2.3	2.0	2.5	1		836
5/11<一>	白米飯	沙茶素肉排	肉片涮涮鍋	時令蔬菜	日式味噌湯	履歷豆漿	6.0	2.4	1.9	2.5			760
5/12<二>	糙米飯	香滷油腐	蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜湯		6.4	3.2	1.5	2.5			838
5/13<三>	白米飯	古早味飯湯	薯餅*2	時令蔬菜			6.2	2.6	1.8	2.5			787
5/14<四>	紫米飯	照燒豆包	海帶干絲	時令蔬菜	酸辣湯		6.0	2.5	1.6	2.5			760
5/15<五>	五穀飯	黑椒豆腸	絲瓜冬粉	時令蔬菜	鮮菇什錦湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.5	1		851
5/18<一>	白米飯	梅干燒油腐	玉米三色	時令蔬菜	南瓜濃湯		6.6	2.4	1.7	2.5			797
5/19<二> 國中鮮奶	糙米飯	三杯豆包	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇味噌湯		6.0	2.9	1.5	2.5		1	938
5/20<三> 素食優酪乳	麵條	什錦炒麵	◆滷蛋	時令蔬菜	綜合蔬菜湯		6.1	3.3	1.7	2.5		1	980
5/21<四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	關東煮	時令蔬菜	冬瓜湯		6.5	2.9	1.6	2.5			825
5/22<五>	五穀飯	油腐素肉燥	香炒綠花椰	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	6.1	2.4	1.7	2.5	1		822
5/25<一>	白米飯	醬燒豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽味噌湯		6.3	2.4	1.8	2.5			779
5/26<二>	糙米飯	咖哩素雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯		6.2	3.0	1.5	2.5			809
5/27<三>	白米飯	什錦炒飯	芝麻包	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		6.1	3.2	1.9	2.5			827
5/28<四>	紫米飯	椒鹽香酥豆腐	奶香燉菜	時令蔬菜	玉米濃湯		6.0	2.6	1.9	2.5			775
5/29<五>	五穀飯	紅燒豆包	芹香豆乾	時令蔬菜	金針蛋花湯	水果	6.0	3.3	1.6	2.5	1		880

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