

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

115年6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
6/1 <一> 國中優酪乳	白米飯	鐵板豆腸	冬瓜燜素肉	時令蔬菜	青菜豆腐湯		6.0	2.6	1.9	2.5		1	925
6/2 <二> 國中鮮奶	糙米飯	三杯豆包	紅絲炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯		6.3	2.7	1.7	2.5		1	949
6/3 <三>	麵條	紅燒油腐麵	小馬紅豆包	時令蔬菜			6.2	2.3	2.2	2.5			774
6/4 <四>	紫米飯	綜合鹽酥	鮮筍三絲	時令蔬菜	關東煮湯		6.6	2.4	1.7	2.5			797
6/5 <五> 素食+優酪乳	五穀飯	麻婆豆腐	風味高麗菜	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	6.0	2.2	1.5	2.5	1		795
6/8 <一>	白米飯	香薯燉豆腸	什錦青花菜	時令蔬菜	冬瓜湯	虎屋豆腐	6.3	2.4	1.8	2.5			779
6/9 <二>	糙米飯	宮保素雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	芹香素丸湯		6.0	2.6	1.6	2.5			768
6/10 <三>	白米飯	日式丼飯	薯餅*2	時令蔬菜	竹筍湯		6.3	2.5	1.7	2.5			784
6/11 <四>	紫米飯	什錦滷味	奶香燉菜	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		6.4	3.2	1.5	2.5			838
6/12 <五>	五穀飯	番茄豆腐	香炒銀芽	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6.0	2.8	1.8	2.5	1		848
6/15 <一>	白米飯	泡菜豆腐煲	玉米三色	時令蔬菜	蘿蔔湯		6.5	2.3	1.9	2.5			788
6/16 <二>	糙米飯	咖哩豆包	日式蒸蛋	有機蔬菜	珍菇豆腐湯		6.6	2.7	1.5	2.5			815
6/17 <三>	麵條	綜合醬鐵板麵	什錦酥炸	青花菜	蔬菜鍋燒湯		6.2	3.5	1.3	2.5			842
6/18 <四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	滷大白菜	時令蔬菜	黃瓜珍菇湯	水果	6.0	2.4	2.2	2.5	1		828
6/19 <五>	端午節												
6/22 <一>	白米飯	照燒豆腸	蔬菜冬粉	時令蔬菜	酸辣湯		6.3	2.5	1.6	2.5			781
6/23 <二>	糙米飯	匈牙利豆包	玉米炒蛋	有機蔬菜	結頭菜湯		6.4	3.1	1.5	2.5			831
6/24 <三>	白米飯	古早味飯湯	椒鹽香酥豆腐	時令蔬菜			6.0	2.6	2.0	2.5			778
6/25 <四>	紫米飯	客家小炒	鮮菇大黃瓜	時令蔬菜	金針蛋花湯		6.0	2.8	2.0	2.5			793
6/26 <五>	五穀飯	豆干素肉燥	香炒竹筍絲	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.4	3.3	1.5	2.5	1		906
6/29 <一>	白米飯	銀菊燒豆包	關東煮	時令蔬菜	瓠瓜湯		6.0	2.7	1.9	2.5			783
6/30 <二>	糙米飯	香滷油腐	咖哩時蔬	時令蔬菜	海芽蛋花湯		6.5	2.2	1.5	2.5			770

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