

【大聚便當有限公司】

素食

中正國中

115年8、9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
8/31<一>	白米飯	醬燒豆包	蔬菜冬粉	時令蔬菜	冬瓜湯		6.4	2.6	1.7	2.5			798
9/1 <二> 鮮奶	糙米飯	素肉排	蒸蛋	有機蔬菜	油腐味噌湯		6.0	2.8	1.5	2.5			780
9/2 <三>	意麵	鍋燒麵料	什錦滷味				6.2	3.4	1.3	2.5			834
9/3 <四>	紫米飯	蒲燒素鰻魚	塔香海茸	時令蔬菜	玉米蛋花湯		6.3	2.8	1.5	2.5			801
9/4 <五>	五穀飯	彩椒炒豆腸	脆炒青花菜	時令蔬菜	紫米薏仁湯	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	1		859
9/7 <一>	白米飯	豆干素肉燥	田薯三絲	時令蔬菜	酸辣湯	臘豆	6.2	2.5	1.7	2.5			777
9/8 <二> 鮮奶	糙米飯	宮保油腐	蒸蛋	有機蔬菜	竹筍湯		6.3	3.0	1.6	2.5			819
9/9 <三>	白米飯	什錦炒飯	綜合鹽酥		味噌豆腐湯		6.0	3.1	1.1	2.5			793
9/10<四>	紫米飯	紅椒豆包	鮮菇瓠瓜	時令蔬菜	玉米濃湯		6.0	2.6	1.9	2.5			775
9/11<五>	五穀飯	沙茶毛豆乾丁	香菇白菜滷	時令蔬菜	黃瓜湯	水果	6.0	2.5	2.2	2.5	1		835
9/14<一>	白米飯	紅燒油腐	三杯鮑菇	時令蔬菜	什錦鮮蔬湯		6.3	2.5	1.6	2.5			781
9/15<二> 鮮奶	糙米飯	咖哩素雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	瓠瓜湯		6.6	2.7	1.6	2.5			817
9/16<三>	麵條	野菇白醬麵	香滷大溪豆干		蘿蔔湯		6.2	2.6	1.1	2.5			769
9/17<四>	紫米飯	香酥豆腸	風味高麗菜	時令蔬菜	海芽湯		6.0	2.6	1.7	2.5			770
9/18<五>	五穀飯	麻婆豆腐	日式關東煮	時令蔬菜	綠豆燕麥湯	水果	6.1	2.5	1.6	2.5	1		827
9/21<一>	白米飯	南瓜豆腐煲	玉米三色	時令蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.8	1.5	2.5			780
9/22<二> 鮮奶	糙米飯	塔香油腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯		6.0	3.0	1.6	2.5			798
9/23<三>	白米飯	古早味飯湯	滷蛋				6.0	2.5	1.3	2.5			753
9/24<四>	紫米飯	糖醋炸豆腐	海帶雙絲	時令蔬菜	針菇蛋花湯	水果	6.0	2.9	1.8	2.5	1		855
9/25<五>	中秋節放假												
9/28<一>	教師節放假												
9/29<二> 鮮奶	糙米飯	紅燒豆腸	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜素丸湯		6.0	2.9	1.6	2.5			790
9/30<三>	麵條	日式炒麵	薯餅*2		鮮菇湯		6.0	2.5	1.0	2.5			745

◆本菜單部分食材含有芒果、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11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