

【大聚便當有限公司】

素食

黎明國小

110年10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
10/1 <五>	糙米飯	什錦秀珍菇	絲瓜冬粉	時令蔬菜	竹筍湯		5	2.3	2.2	2.5			715
10/4 <一>	糙米飯	三杯豆包	香菇蒸南瓜	時令蔬菜	黃瓜湯		5	3.0	1.6	2.5			728
10/5 <二>	糙米飯	醬燒麵輪	什錦拌玉米	時令蔬菜	日式味噌湯		5	2.4	1.5	2.5			689
10/6 <三>	意麵	鍋燒麵料	素雞排			水果	5	3.2	1.0	2.5	1		805
10/7 <四>	糙米飯	馬鈴薯素燒	塔香海茸	有機蔬菜	紫菜湯		5	2.2	1.7	2.5			694
10/8 <五>	糙米飯	1/2芋頭籤	百菇炒莧菜	時令蔬菜	紅豆湯		5	2.6	1.6	2.5			719
10/11 <一>	國慶連假												
10/12 <二>	糙米飯	毛豆乾丁	香菇花椰菜	時令蔬菜	蘿蔔湯		5	2.4	2.1	2.5			696
10/13 <三>	白米飯	廣東粥	菜包				5	2.2	1.2	2.5			682
10/14 <四>	糙米飯	紅燒素烘肉	白菜炒豆皮	有機蔬菜	南瓜湯	水果	5	2.6	1.5	2.5	1		775
10/15 <五>	糙米飯	牛蒡排	什錦大溪豆乾	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		5	3.9	1.5	2.5			789
10/18 <一>	糙米飯	香滷油腐	毛豆三色	時令蔬菜	玉米濃湯		5	2.6	1.4	2.5			707
10/19 <二>	糙米飯	三杯鮑菇	蔬菜冬粉	時令蔬菜	海芽豆腐湯		5	2.2	1.2	2.5			662
10/20 <三>	麵條	什錦炒麵料	素肉排		養生湯	鮮奶	6	2	1.0	2.5		1	859
10/21 <四>	糙米飯	糖醋素雞	芹香豆干	有機蔬菜	竹筍金針湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		765
10/22 <五>	糙米飯	麻油什菇	銀芽豆皮絲	時令蔬菜	綠豆仙草蜜		5	2.7	1.2	2.5			695
10/25 <一>	糙米飯	香菇鮮蔬燒	玉米三色	時令蔬菜	蔬菜味噌湯		5	3	1.5	2.5			742
10/26 <二>	糙米飯	咖哩豆包	客家小炒	時令蔬菜	胡瓜湯		5.3	3	1.3	2.5			743
10/27 <三>	白米飯	古早味飯湯	小餐包				5.1	2.2	1	2.5			665
10/28 <四>	糙米飯	和風豆腐	酥炸杏菇	有機蔬菜	玉米湯	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		786
10/29 <五>	糙米飯	蠔油素雞	涼薯炒什錦	時令蔬菜	海帶湯		5	2.5	1.8	2.5			694