

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三) 豆漿	12月4日(四)	12月5日(五)	廠商營養師
白飯 薑汁壽喜燒(豆) 海帶豆干(豆) 茶碗蒸 淺色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)	紫米飯 咖哩雞 家常豆腐(豆) 甜不辣(加) 有機深色蔬菜 玉米濃湯(苡)	火腿炒飯(加) 香酥雞排(炸) 紅豆包(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯	糙米飯 春川炒雞(冷) 鮪魚洋蔥炒蛋(海) 地瓜條 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白飯 筍干控肉(醃) 砂鍋白菜滷(豆) 滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯	 廠商食品技師 
熱量 793.6 脂肪 26.6 醣類 105.5 蛋白質 33.0	熱量 792.1 脂肪 24.8 醣類 110.9 蛋白質 31.3	熱量 858.5 脂肪 27.3 醣類 117.5 蛋白質 35.6	熱量 806.3 脂肪 25.9 醣類 110.7 蛋白質 32.7	熱量 786.5 脂肪 27.0 醣類 102.5 蛋白質 33.3	
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)	
白飯 泡菜燒肉(醃) 杏鮑菇滷味(豆) 造型魚排(炸)(海)(加) 深色蔬菜 刺瓜香菇湯	胚芽飯 薑母雞(豆) 玉米肉末 地瓜條 有機淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(苡)(醃)	鐵板麵 黃金雞翅(炸) 奶黃包(冷) 關東煮(豆) 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯	大麥仁飯 三杯雞 高麗菜炒肉 熱狗(加) 深色蔬菜 海芽味噌湯	白飯 蒜泥白肉 咖哩洋芋 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 大黃瓜雞湯	午餐秘書
熱量 778.3 脂肪 26.4 醣類 102.6 蛋白質 32.5	熱量 806.2 脂肪 23.9 醣類 116.8 蛋白質 30.9	熱量 815.2 脂肪 23.1 醣類 121.4 蛋白質 30.4	熱量 772.5 脂肪 24.8 醣類 106.7 蛋白質 30.6	熱量 785.3 脂肪 22.5 醣類 116.9 蛋白質 28.8	學校護理師
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)	主任
白飯 香酥鮮魚(炸)(海) 麻婆豆腐(豆) 翠綠彩蔬 淺色蔬菜 海芽金針菇湯	紫米飯 豆薯燒雞 瓜仔肉燥(豆)(醃) 港式公仔麵 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	海苔炒飯 烤雞腿 肉包(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 冬粉木耳湯	糙米飯 花椒雞 番茄炒蛋(豆) 香腸(加) 淺色蔬菜 麵線糊(苡)	白飯 咖哩燴肉 海根肉絲 滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	校長
熱量 776.9 脂肪 26.6 醣類 101.8 蛋白質 32.6	熱量 761.8 脂肪 25.5 醣類 102.0 蛋白質 31.1	熱量 802.8 脂肪 24.6 醣類 113.8 蛋白質 31.5	熱量 809.5 脂肪 28.2 醣類 104.0 蛋白質 35.0	熱量 759.0 脂肪 25.4 醣類 101.9 蛋白質 30.8	
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)	
白飯 黑胡椒燒肉 白菜海茸 日式蒸蛋 淺色蔬菜 大黃瓜雞湯	胚芽飯 麻油雞 炸醬豆干(豆) 黃金魚排(炸)(海)(加) 有機深色蔬菜 玉米三鮮湯	古早味炒麵 秘滷雞翅 銀絲卷(冷) 筍絲肉絲(醃) 深色蔬菜 冬瓜香菇湯	行憲紀念日	白飯 銀蘿肉腩 越式河粉 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)	
熱量 787.6 脂肪 26.9 醣類 103.3 蛋白質 33.2	熱量 769.4 脂肪 26.3 醣類 101.3 蛋白質 32.0	熱量 836.2 脂肪 25.4 醣類 118.8 蛋白質 33.3	熱量 796.7 脂肪 25.0 醣類 111.4 蛋白質 31.6	熱量 801.9 脂肪 27.1 醣類 105.8 蛋白質 33.8	
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	<div data-bbox="1120 1173 1742 1455" data-label="Text"> <h1>金大立</h1> </div>		
白飯 豆干滷肉(豆) 菜脯炒蛋(醃) 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯	紫米飯 香菇雞(醃) 小黃瓜魷魚(海) 焗烤咖哩 有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	義大利麵 香酥雞排(炸) 芋泥包(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 結頭排骨湯			
熱量 818.2 脂肪 28.3 醣類 105.2 蛋白質 35.6	熱量 800.7 脂肪 26.4 醣類 107.5 蛋白質 33.2	熱量 829.0 脂肪 24.6 醣類 119.5 蛋白質 32.3			

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用  
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：鹿港國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣