

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	紫米飯	火腿炒飯(加)	糙米飯	白飯											營養師 黃昇民 營養字第010858號
薑汁壽喜燒(豆)	咖哩雞	香酥雞排(炸)	春川炒雞(冷)	筍干控肉(醃)											廠商食品技師
海帶豆干(豆)	家常豆腐(豆)	紅豆包(冷)	鮪魚洋蔥炒蛋(海)	砂鍋白菜滷(豆)											食品技師 雲文貞
茶碗蒸	甜不辣(加)	魷魚五味(海)	地瓜條	滷蛋											
淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	蘿蔔雞湯											
冬菜冬粉湯(醃)	玉米濃湯(芡)	海芽洋蔥湯	味噌豆腐湯(豆)												
熱量 793.6	脂肪 26.6	熱量 792.1	脂肪 24.8	熱量 858.5	脂肪 27.3	熱量 806.3	脂肪 25.9	熱量 786.5	脂肪 27.0						
醣類 105.5	蛋白質 33.0	醣類 110.9	蛋白質 31.3	醣類 117.5	蛋白質 35.6	醣類 110.7	蛋白質 32.7	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)											午餐秘書
白飯	胚芽飯	鐵板麵	大麥仁飯	白飯											
泡菜燒肉(醃)	薑母雞(豆)	黃金雞翅(炸)	三杯雞	蒜泥白肉											
杏鮑菇滷味(豆)	玉米肉末	奶黃包(冷)	高麗菜炒肉	咖哩洋芋											學校護理師
造型魚排(炸)(海)(加)	地瓜條	關東煮(豆)	熱狗(加)	蔥花捲(冷)											
深色蔬菜	有機淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜											
刺瓜香菇湯	酸辣湯(豆)(芡)(醃)	冬瓜肉絲湯	海芽味噌湯	大黃瓜雞湯											
熱量 778.3	脂肪 26.4	熱量 806.2	脂肪 23.9	熱量 815.2	脂肪 23.1	熱量 772.5	脂肪 24.8	熱量 785.3	脂肪 22.5						
醣類 102.6	蛋白質 32.5	醣類 116.8	蛋白質 30.9	醣類 121.4	蛋白質 30.4	醣類 106.7	蛋白質 30.6	醣類 116.9	蛋白質 28.8						主任
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)											
白飯	紫米飯	海苔炒飯	糙米飯	白飯											
香酥鮮魚(炸)(海)	豆薯燒雞	烤雞腿	花椒雞	咖哩燴肉											
麻婆豆腐(豆)	瓜仔肉燥(豆)(醃)	肉包(冷)	番茄炒蛋(豆)	海根肉絲											
翠綠彩蔬	港式公仔麵	鐵板豆芽	香腸(加)	滷蛋											校長
淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜											
海芽金針菇湯	味噌豆腐湯(豆)	冬粉木耳湯	麵線糊(芡)	蘿蔔玉米湯											
熱量 776.9	脂肪 26.6	熱量 761.8	脂肪 25.5	熱量 802.8	脂肪 24.6	熱量 809.5	脂肪 28.2	熱量 759.0	脂肪 25.4						
醣類 101.8	蛋白質 32.6	醣類 102.0	蛋白質 31.1	醣類 113.8	蛋白質 31.5	醣類 104.0	蛋白質 35.0	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	胚芽飯	古早味炒麵		白飯											
黑胡椒燒肉	麻油雞	秘滷雞翅		銀蘿蔔肉脯											
白菜海苔	炸醬豆干(豆)	銀絲卷(冷)		越式河粉											
日式蒸蛋	黃金魚排(炸)(海)(加)	筍絲肉絲(醃)		雞塊(炸)(加)											
淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜		深色蔬菜											
大黃瓜雞湯	玉米三鮮湯	冬瓜香菇湯		海芽豆腐湯(豆)											
熱量 787.6	脂肪 26.9	熱量 769.4	脂肪 26.3	熱量 836.2	脂肪 25.4	熱量 796.7	脂肪 25.0	熱量 801.9	脂肪 27.1						
醣類 103.3	蛋白質 33.2	醣類 101.3	蛋白質 32.0	醣類 118.8	蛋白質 33.3	醣類 111.4	蛋白質 31.6	醣類 105.8	蛋白質 33.8						
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)													
白飯	紫米飯	義大利麵													
豆干滷肉(豆)	香菇雞(醃)	香酥雞排(炸)													
菜脯炒蛋(醃)	小黃瓜魷魚(海)	芋泥包(冷)													
雞堡(炸)(加)	焗烤咖哩	彩椒綠花椰													
深色蔬菜	有機淺色蔬菜	深色蔬菜													
馬鈴薯濃湯	味噌豆腐湯(豆)	結頭排骨湯													
熱量 818.2	脂肪 28.3	熱量 800.7	脂肪 26.4	熱量 829.0	脂肪 24.6										
醣類 105.2	蛋白質 35.6	醣類 107.5	蛋白質 33.2	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

金大立

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣