

113年12月份 溪海國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
12/2 一	白米飯	鐵板肉片 肉片、洋蔥、紅蘿蔔	炒 蒜炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔、芹菜	炒 蔬菜	高麗菜蛋花湯 高麗菜、洗選蛋		4.6	2.2				2.5	604
12/3 二	糙米飯	香酥雞翅 雞翅	炸 白醬燉菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	筍片湯 筍片、雞骨	水果	6	2.5	1	1		3	833
12/4 三	特餐	通心粉湯麵 通心粉、三色丁、絞肉	煮 鹹酥什錦 地瓜、馬鈴薯、百頁豆腐	炸 產銷履歷蔬菜	豆沙包 豆沙包	優酪乳	4.5	2.5	1.2		1	2.5	750
12/5 四	小米飯	蘿蔔燒豬腳 豬腳丁、肉丁、蘿蔔	燒 玉米滑蛋 玉米、洗選蛋	炒 有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		4.6	3	0.9			3	711
12/6 五	糙米飯	芋頭燉肉 肉丁、芋頭、馬鈴薯	燉 螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜、菇、紅蘿蔔		4.5	2.8	1.5			2.5	681
12/9 一	白米飯	沙茶炒肉片 肉片、洋蔥、紅蘿蔔	燒 雪菜干丁 豆干、雪菜、紅蘿蔔	炒 蔬菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、大骨		4	2.3	1.7			2.5	612
12/10 二	糙米飯	豆豉燒魚 魚丁、油豆腐、黑豆豉、青蔥	燒 培根薯丁炒蛋 洗選蛋、馬鈴薯、培根	炒 有機蔬菜	鮮蔬金菇湯 青菜、金針菇、大骨、薑絲	水果	4.5	2	1.3	1		2.5	674
12/11 三	特餐	什錦蛋炒飯 白米、高麗菜、蛋、蝦仁、肉絲、乾香菇、蝦米	炒 滷味拼盤 蓮藕、海帶結、豆干	滷 產銷蔬菜	虱目魚丸湯 虱目魚丸、結頭菜	鮮奶	4	2.5	1.6		1	3	748
12/12 四	小米飯	黑胡椒肉絲 肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、芹	燒 白菜滷 大白菜、肉絲、芹菜、乾香菇絲	燒 有機蔬菜	冬瓜山粉圓QQ 山粉圓、冬瓜糖		4	2.8	1			2.5	633
12/13 五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿	滷 家常豆腐 豆腐、菇、木耳絲、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	香菇瓠瓜湯 雞骨、扁蒲、香菇、薑片		5	2.2	1.7			2.5	674
12/16 一	白米飯	香酥魚片 魚片	炸 鮮炒花菜 青花菜、洋蔥、紅蘿蔔	炒 產銷蔬菜	青菜蛋花湯 洗選蛋、青菜	產銷豆奶	5.5	3	1.5			2.5	766
12/17 二	糙米飯	紅燒肉丁 肉丁、冬瓜、紅蘿蔔	燒 田園四色 三色丁、玉米粒、馬鈴薯、絞肉	炒 有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐、蔥	水果	5	2.5	1.3	1		2.5	748
12/18 三	特餐	客家炒板條 板條、肉絲、綠豆芽、香菇、蝦米	炒 茶葉蛋 洗選蛋、茶葉	燒 高麗菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳	優酪乳	4	2	1		1	2	649
12/19 四	五穀飯	南瓜洋蔥燒肉 南瓜、豬、洋蔥、紅蘿蔔	燒 醋拌海芽 海帶芽、紅蘿蔔、薑絲、黃豆芽	拌 有機蔬菜	蔬菜肉骨茶湯 青菜、菇、肉骨茶包、乾豆捲		5	2.6	1.2			2	670
12/20 五	糙米飯	麻油雞丁 雞丁、凍豆腐、杏鮑菇	滷 鹹酥甜條 地瓜、甜不辣	炸 有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆、湯圓		5.5	2.4	1			2.5	707
12/23 一	白米飯	三杯魚丁 魚丁、四分干丁、薑片、蒜仁	燒 麵輪蘿蔔滷 蘿蔔、麵輪	滷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蛋		4	2	1.5			2.5	584
12/24 二	糙米飯	花菜雞丁 雞丁、花椰菜、紅蘿蔔	炒 麻婆豆腐 豆腐、絞肉	燒 有機蔬菜	蓮藕大骨湯 蓮藕、大骨	水果	5	2.2	1.4	1		2.5	727
12/25 三	特餐	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米粒、三色丁、馬鈴薯、洋蔥、絞肉	煮 麥克雞塊 麥克雞塊*2	炸 產銷蔬菜	巧達湯 馬鈴薯、洋蔥、芹、魚丁	鮮奶	4.5	2.9	1		1	3.5	821
12/26 四	紫米飯	紅麴燒肉 肉丁、馬鈴薯、紅麴醬	燒 蒜炒鮮豆 豆、紅蘿蔔、絞肉	炒 有機蔬菜	紫米西米露 紫米、西谷米、椰漿		5.2	2.5	1.3			2.5	702
12/27 五	糙米飯	蠔油香菇雞 雞丁、結頭菜、香菇	燒 枸杞蒸蛋 洗選蛋、枸杞	蒸 有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔、味噌		5	2.4	1.7			2.5	690
12/30 一	白米飯	香酥大排 豬排	炸 五更腸旺 豆腐、高麗菜、素腸、酸菜、肉片	拌 產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥、玉米		4	2.3	1.4			2	582
12/31 二	糙米飯	砂鍋魚冬粉煲 魚丁、洋蔥、冬粉、凍豆腐、白菜	燒 彩蔬炒蛋 洗選蛋、彩椒、洋蔥、菇	燒 有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、大骨、枸杞	水果	4	2	1.3	1		2.5	639

※食材可能有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

菜單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐秘書

午餐秘書 張雅萍

主任

主任 陳清池

校長

校長 林文勝