

112年12月份 溪海.圳頭國小月菜單

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)
12/1 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	筍片湯 筍片, 雞骨		4.5	2.8	1.5			2.5	681
12/4 一	白米飯	泡菜炒肉片 肉片, 白菜, 泡菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	燒 芹香干片 豆干片, 芹菜, 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
12/5 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
12/6 三	特餐	油飯 糯米, 肉絲, 乾香菇, 蝦米	炒 滷味拼盤 筍絲, 玉米, 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
12/7 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 山粉圓, 冬瓜糖		4	2.8	1			2.5	633
12/8 五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿	滷 紅燒豆腐 豆腐, 蒜, 木耳絲, 紅蘿蔔	滷 有機蔬菜	香菇刈薯湯 大骨, 刈薯, 香菇, 薑片		5	2.2	1.7			2.5	674
12/11 一	白米飯	椒麻魚丁 魚丁, 洋蔥, 高麗菜	炸 鮮炒花菜 青花菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	炸 產銷蔬菜	青菜蛋花湯 洗選蛋, 青菜		5.5	3	1.5			2.5	766
12/12 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
12/13 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
12/14 四	五穀飯	咖哩南瓜肉 南瓜, 豬, 洋蔥, 紅蘿蔔	燒 五更腸旺 豆腐, 高麗菜, 素腸, 蔬菜, 肉片	燴 有機蔬菜	紫米西米露 紫米, 西谷米, 椰漿		5	2.6	1.2			2	670
12/15 五	糙米飯	蠔油香菇雞 雞丁, 結頭菜, 香菇	滷 鹹酥甜條 地瓜, 甜不辣	炸 有機蔬菜	蔬菜肉骨茶湯 青菜, 蒜, 肉骨茶包	產銷豆奶	5.5	2.4	1			2.5	707
12/18 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	紫菜黃芽湯 紫菜, 黃豆芽		4	2	1.5			2.5	584
12/19 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
12/20 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
12/21 四	紫米飯	香酥大排 豬排	炸 醋拌海芽 海帶芽, 紅蘿蔔, 薑絲, 黃豆芽	拌 有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔, 味噌		5.2	2.5	1.3			2.5	702
12/22 五	糙米飯(冬至)	麻油雞丁 雞丁, 凍豆腐, 杏鮑菇	燒 枸杞蒸蛋 洗選蛋, 枸杞	蒸 有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆, 湯圓		5	2.4	1.7			2.5	690
12/25 一	白米飯	香酥雞翅 雞翅	炸 白醬燉菜 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	滷 產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 洋蔥, 玉米		4	2.3	1.4			2	582
12/26 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, 蒜	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
12/27 三	特餐	麵線糊 麵線, 筍, 木耳, 紅蘿蔔	煮 海帶滷豆腐 海帶片, 油豆腐	滷 蔬菜	鍋貼 鍋貼*3	優酪乳	4	2.3	1.4		1	2	682
12/28 四	海苔芝麻飯	糖醋雞丁 雞丁, 小瓜, 洋蔥	燒 關東煮 白蘿蔔, 玉米段, 紫米糕	煮 有機蔬菜	燒仙草 仙草原汁, 花豆, 綠豆, QQ		4	2	1.3			2.5	579
12/29 五	糙米飯	馬鈴薯燒肉 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥	燒 豆瓣燒筍 筍, 豆瓣, 青蔥	燒 有機蔬菜	番茄蔬菜湯 大番茄, 高麗菜, 大骨		5	2.4	1.7	1		2.5	750

※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

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小校長 林文勝