

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
109 年 12 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
12/1	二	糙米飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 肉片	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		3.8	1.6	1.5	2.3			527
12/2	三	小米飯	洋蔥炒蛋 洗選蛋 洋蔥 青蔥	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片		4.2	1.2	1.5	2.8			548
12/3	四	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米截	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 芹菜		3.5	2	1.5	2.6			550
12/4	五	白油麵	台式炒麵 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	★蒜香蒸魚 魚片 *1	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片		2.6	2.25	1.1	3			513
12/7	一	芝麻飯	沙茶肉片 肉片 高麗菜 洋蔥	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁		3.75	1.5	1.63	2.3			519
12/8	二	糙米飯	蘿蔔滷肉 肉角 白蘿蔔 胡蘿蔔	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	★客家酸菜雞湯 骨腿丁 酸菜 脆筍片		3.2	2.2	1.65	2.6			547
12/9	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	綠豆麥片湯 綠豆 麥片		4.4	1.7	1	2.8			587
12/10	四	糙米飯	咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		3.6	2	1.2	2.7			554
12/11	五	粗米粉	米粉湯 肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	梅干肉片 肉片 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1		3	1.7	1.1	2.2			464
12/14	一	芝麻飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	金菇鮮瓜湯 鮮瓜 金針菇	東園牛奶	3.2	2.1	1.7	2.6		1	691
12/15	二	糙米飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	醬燒麵腸 麵腸 胡蘿蔔 洋蔥 白芝麻	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	東門牛奶	3.2	2.3	1.6	2.3		1	690
12/16	三	南瓜飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 洋蔥 鮑菇頭 義式香料	什錦豆腐堡 板豆腐 青花菜 三色丁	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓	三民牛奶	4.24	1.5	1.1	2.8		1	713
12/17	四	糙米飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末	關東煮 白蘿蔔 玉米截 鮑菇頭 黑輪條 火鍋條	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐		3.3	2.1	1.1	2.4			524
12/18	五	五穀飯	高麗菜燴飯 蝦米 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷雞腿 雞腿 *1	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥		3.66	2.3	1.1	2.5			569
12/21	一	芝麻飯	麻油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 凍豆腐	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	味噌油腐湯 油腐丁 洋蔥 金針菇		3.2	2.4	1.5	2.6			559
12/22	二	糙米飯	壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥	白燒結頭菜 結頭菜 鮑菇頭 胡蘿蔔	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥		3.36	1.5	1.8	2.5			505
12/23	三	麥片飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		4.1	1.3	1.3	2.8			543
12/24	四	糙米飯	黑胡椒肉絲 豬柳 豆芽菜 洋蔥	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.2	1.5	2.02	2.3			491
12/25	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	柳葉魚 柳葉魚 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		3.65	2	1	3.2			575
12/28	一	芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋	東園牛奶	3.2	2.2	1.4	2.3		1	678
12/29	二	糙米飯	韓式肉片 肉片 高麗菜 洋蔥 青蔥	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	應青	魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹	東門牛奶	3.7	1.7	1.5	2.4		1	682
12/30	三	小米飯	滷蛋 滷蛋 *1	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	三民牛奶	4.36	2	0.8	2.4		1	733
12/31	四	糙米飯	味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	結頭鮮菇湯 結頭菜 生香菇 大骨		4.2	1.5	1.3	2.3			543

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

★新菜色

應青:空心菜.青花菜.白花菜.豆芽菜.萵苣.大白菜.小白菜.蚵白菜.大A菜.小A菜.高麗菜.冬瓜.大黃瓜.小黃瓜.油菜.青木瓜.白蘿蔔.胡瓜.四季豆.芥藍菜