

111 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	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	四	糙米飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁			3.2	1.9	1.5	2.2			503
12/2	五		全國語文比賽放假												
12/5	一	*芝麻飯	回鍋肉片1 肉片 豆干片 高麗菜	#關東煮2 白蘿蔔 玉米截 小魚丸 黑輪條 柴魚片	有機應青	#味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌		東園牛奶	3.2	2.2	1.4	2.2		1	673
12/6	二	糙米飯	鹽水雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥		東門牛奶	3.3	2.2	1.5	2.4		1	692
12/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	#1*沙茶油腐 小四角油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓		三民牛奶	3.7	1.8	1.2	2.8		1	700
12/8	四	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	#1*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包			3.6	1.8	1.5	2.2			524
12/9	五	麵線糊	#1*麵線糊 魚羹 大白菜 肉絲 生香菇 胡蘿蔔 柴魚片	#★海苔魚丁 魚丁 百頁豆腐 地瓜 海苔粉	應青	奶皇包 奶皇包 *1			3.4	2.2	0.8	3			558
12/12	一	*芝麻飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	冬瓜排骨湯 冬瓜 薑絲 排骨丁			3.7	1.7	1.4	2.6			539
12/13	二	糙米飯	#壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片	#高麗炒黑輪 高麗菜 黑輪條 木耳	應青	番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇	三民水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1		565
12/14	三	南瓜飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	什錦豆腐堡 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果		4.2	1.7	0.9	2.8	1		630
12/15	四	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	田園蔬菜3 馬鈴薯 玉米截 胡蘿蔔 青花菜	應青	★當歸蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇 當歸	東門水果		3.8	1.9	1.3	2.4	1		609
12/16	五	粗米粉	台式炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	滷蛋 滷蛋 *1	應青	酸辣湯 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3	2.2	1	2.7			522
12/19	一	*芝麻飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	有機應青	#關東煮湯3 白蘿蔔 黑輪條 小魚丸 柴魚片		東園豆漿	3.2	2.9	1.8	2.2			586
12/20	二	糙米飯	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	應青	結頭排骨湯 結頭菜 排骨丁		東門豆漿	3.2	3.5	1	2.3			615
12/21	三	小米飯	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓		三民豆漿	4	2.8	1.2	2.4			628
12/22	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐			3.7	2.2	1.3	2.3			560
12/23	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	麥克雞塊 麥克雞塊 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥			3.5	1.8	1	3			540
12/26	一	*芝麻飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米截	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	有機應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		東園牛奶	3.4	2.8	1.3	2.3		1	734
12/27	二	糙米飯	*韓式燒肉 肉角 高麗菜 洋蔥 白芝麻	蔬菜咖哩1 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥 油片丁	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.4	2.4	1	1	705
12/28	三	燕麥飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果	三民牛奶	4.2	1.8	0.9	2.8	1	1	788
12/29	四	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	#鮮瓜燴珍珠1 鮮瓜 金針菇 小魚丸	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東門水果		3.2	1.9	1.4	2.4	1		570
12/30	五	白油麵	#★肉絲味噌拉麵 肉絲 乾海芽 黃豆芽	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	#★肉絲味噌拉麵 玉米粒 洋蔥 柴魚片 味噌			2.9	2.2	1	2.4			501
★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐菜單審核小組 複審通過 初版 藝慶企業有限公司 營養師陳雅好															
※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用															
對海鮮類過敏, 請注意菜單中標示「#」「#1」的菜色;對花生堅果類過敏, 請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。															
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															