

人數:79

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
12/1	三	五穀飯	玉米炒蛋 胡蘿蔔,洗燙蛋,胡蘿蔔	時蔬豆腐煲 豆腐,甜椒,香菇	元氣食蔬	四寶甜湯# 紅豆,綠豆,花豆,地瓜		3.6	1.8	0.8		2.5		520
12/2	四	五穀飯	咖哩豆腸(包) 豆腐(包),胡蘿蔔,馬鈴薯,生木耳	素炒黃瓜什錦 素火腿,小黃瓜,生木耳	活力時蔬	素肉骨茶湯 白蘿蔔,金針菇,肉骨茶包		3.3	2.2	1.7		2.5		552
12/3	五	特餐	古早味鹹粥 毛豆,香菇,胡蘿蔔,高麗菜	苔香油腐 手工大四角油腐,海苔絲	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		4.0	1.9	0.9		2.5		556
12/6	一	五穀飯	照燒素肚 素肚,胡蘿蔔,杏鮑菇,生木耳	大頭菜炒三絲 角螺,甜椒,大頭菜,香菜	活力時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜		3.0	2.1	1.8		2.5		525
12/7	二	五穀飯	素麻婆豆腐 鮑菇頭,板豆腐,毛豆,胡蘿蔔,豆瓣醬	素滷味 素肚,海帶結,白蘿蔔,海帶結	活力時蔬	海芽金菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲	鮮奶	3.0	2.2	1.0		2.2	1	594
12/8	三	五穀飯	日式蒸蛋 洗燙蛋,胡蘿蔔,生香菇	蠔油油腐 小四角油腐,香菜,鮑魚菇	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	0.7		2.5		543
12/9	四	五穀飯	宮保杏菇豆腸(包) 豆腸(包),鮑菇頭,乾辣椒,薑片,油花生	小瓜炒腰花 小黃瓜,素腰花,胡蘿蔔,百果,角螺	活力時蔬	雙色玉米湯 玉米粒,紅蘿蔔,芹菜	水果	3.0	2.0	1.6	1	2.5		573
12/10	五	特餐	番茄素醬麵 油麵,碎乾丁,毛豆,馬鈴薯,番茄,番茄醬,蘿勒香	菇燒豆包 豆包,香菇	元氣食蔬	南瓜濃湯 素火腿,南瓜,玉米粒		3.6	2.1	1.0		2.5		543
12/13	一	五穀飯	三杯黑干片 大黑乾,鮑菇頭,胡蘿蔔,小黃瓜,老薑,九層塔	綠花什錦 豆芽菜,生木耳,胡蘿蔔,芹菜,素火腿	活力時蔬	蔬菜金菇湯 金針菇,大白菜,胡蘿蔔		3.0	2.1	2.0		2.2		517
12/14	二	五穀飯	馬鈴薯燉素雞 去殼竹筍,素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭	繽紛南瓜 南瓜,毛豆,甜椒	應時青菜	鮮菇豆薯湯 香菇,豆薯,薑絲		4.6	2.0	1.1		3		635
12/15	三	五穀飯	蕃茄炒蛋 洗燙蛋,蕃茄	紅燒素鴨 素鴨,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜	應時青菜	薑汁地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,老薑		3.7	2.0	1.4		2.2		547
12/16	四	五穀飯	鹹酥麵腸 麵腸,油花生,香菜,生香菇	小瓜素炒 小黃瓜,鮑菇頭,紅蘿蔔,彩椒,胡蘿蔔	可口時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,素羊肉,枸杞	水果	3.0	2.1	1.7	1	2.5		582
12/17	五	特餐	素火腿炒飯 素火腿,胡蘿蔔,毛豆,玉米粒	紅燒海味素魚排 生豆包,海苔片,生香菇,胡蘿蔔,九層塔	風味時蔬	蘿蔔鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜		3.3	1.9	0.8		3		527
12/20	一	五穀飯	京醬千絲 黃乾絲,胡蘿蔔,甜椒,甜麵醬	雙菇冬瓜羹 香菇,秀珍菇,冬瓜,素羊肉	可口時蔬	蔬菜豆腐湯 高麗菜,豆腐		3.0	2.1	1.7		2.5		523
12/21	二	五穀飯	回鍋干片 豆干,甜椒,鮑菇頭,香菜	螞蟻上樹 素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳,冬粉	可口時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹	鮮奶	3.5	2.1	1.5		2.5	1	650
12/22	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗燙蛋,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,甜椒,小黃瓜	應時青菜	燒仙草湯 綠豆,紅豆,花豆,熟花生,粉圓,仙草汁		3.9	1.9	1.0		2.5		548
12/23	四	五穀飯	豆香白菜 大白菜,豆包絲,木耳,胡蘿蔔	天婦羅 地瓜,茄子,杏鮑菇	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,香菜	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
12/24	五	特餐	素炸醬麵 麵,素火腿,碎乾丁,甜麵醬,馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑	香滷油腐 手工大四角油腐,香菜	元氣食蔬	清香結頭菜湯 結頭菜,素羊肉		2.9	2.0	1.0		3		510
12/27	一	五穀飯	樹子燒豆腸(包) 馬鈴薯,豆腸(包),胡蘿蔔,生木耳,樹子罐頭	綜合野菜 甜椒,地瓜,茄子	風味時蔬	番茄黃芽湯 番茄,黃豆芽,芹菜		4.0	2.0	1.5		2.5		581
12/28	二	五穀飯	和風干丁 小黃瓜,紅蘿蔔,大黑干	角螺白菜 大白菜,紅蘿蔔,生木耳,金針菇,角螺	可口時蔬	鮮蔬素膳湯 玉米粒,白蘿蔔,素羊肉,枸杞,紅棗		3.9	2.1	1.4		2.5		575
12/29	三	五穀飯	三色炒蛋 洗燙蛋,毛豆,胡蘿蔔,生木耳	香滷豆干 四分之一,鮑菇頭,白蘿蔔,海帶結	應時青菜	綠豆湯 綠豆		3.8	2.2	1.2		2.5		569
12/30	四	特餐	番茄蔬菜糙米粥 素火腿,番茄,香菇,毛豆,高麗菜,糙米	蔬菜豆皮捲 豆包,綠豆芽,胡蘿蔔,香菇,芹菜,木耳	元氣食蔬	奶黃包 奶黃包	水果	4.0	2.0	1.4	1	2.5		638
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數22日 菜單提供：薔慶企業有限公司														