

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆腐肉類	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	糙米飯	玉米炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,胡蘿蔔	時蔬豆腐煲 豆腐,三色丁,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		518
12/2	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥	滷花生豆干 四分干,花生,白蘿蔔,海帶結	活力時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,大白菜,芹菜		3.4	2.3	1.3		2.5		555
12/3	五	特餐	古早味鹹粥 絞肉,南瓜,胡蘿蔔,洋蔥,高麗菜,紅蔥頭	香酥魚排 鮮魚片	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		4.0	1.9	0.9		3		580
12/6	一	麥片飯	肉絲炒酸菜 豬肉絲,雞腸,胡蘿蔔,去水酸菜	黃瓜燴蛋 大黃瓜,乾木耳,蝦皮,雞蛋,胡蘿蔔	可口時蔬	海結大骨湯 海帶結,薑絲,大骨,胡蘿蔔		3.0	1.8	1.8		2.5		505
12/7	二	五穀飯	麻油雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,杏鮑菇,枸杞,凍豆腐	黑輪炒青花 黑輪,洋蔥,青花菜,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲,薑絲	鮮奶	3.0	2.1	1.4		2.2	1	599
12/8	三	糙米飯	日式蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇,柴魚	香嫩油腐 手工大四角油腐	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.3	0.7		2.5		562
12/9	四	燕麥飯	沙茶白菜肉片 肉片,大白菜,胡蘿蔔,洋蔥,沙茶醬	玉米三色 玉米粒,豆乾丁,紅蘿蔔,小黃瓜	活力時蔬	白玉大骨湯 白蘿蔔,大骨	水果	3.4	1.9	1.5	1	2.5		584
12/10	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋蔥,白油麵,義式香料,絞肉	炸雞塊 麥克雞塊*2	元氣食蔬	柴魚豆腐湯 豆腐,柴魚片		2.7	2.0	1.0		3		495
12/13	一	麥片飯	洋蔥豬柳 豬柳,胡蘿蔔,洋蔥,黑胡椒,青椒	三杯黑干 大黑干,馬鈴薯,胡蘿蔔,老薑,九層塔	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 洗選蛋,蕃茄		3.4	2.0	1.4		2.2		523
12/14	二	五穀飯	蘿蔔燉肉 肉角,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑,青蔥,四分干	甜條炒鮮蔬 甜不辣條,乾木耳,高麗菜,芹菜	應時青菜	海芽鮮菇湯 金針菇,乾海芽		3.0	1.9	1.6		3		527
12/15	三	糙米飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄	海味三絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻,芹菜	應時青菜	薑汁地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,老薑		3.7	1.9	1.1		2.2		529
12/16	四	燕麥飯	玉米肉末 絞肉,洋蔥,玉米粒,胡蘿蔔	藥膳什錦凍腐 香菇,凍豆腐,結球白菜,胡蘿蔔,肉骨茶包	活力時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,薑絲	水果	3.3	1.9	1.3	1	2.5		581
12/17	五	特餐	培根蛋炒飯 培根,洋蔥,三色丁,洗選蛋,高麗菜,青蔥	滷翅腿 生鮮翅腿*2	風味時蔬	關東煮湯 小四角油腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.1	2.3	1.2		3		555
12/20	一	麥片飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,豆干片	三鮮冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,魚羹,生香菇,柴魚片	可口時蔬	海結玉米湯 海帶結,玉米條,大骨,胡蘿蔔		3.3	2.0	1.5		2.5		529
12/21	二	五穀飯	三杯雞 骨髓丁,雞胸丁,大黑干1切9,胡蘿蔔,老薑	台式炒冬粉 絞肉,乾木耳,高麗菜,冬粉,蝦米,胡蘿蔔	風味時蔬	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲,去水酸菜	鮮奶	3.5	2.2	1.4		2.5	1	647
12/22	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳,番茄	應時青菜	燒仙草湯 綠豆,紅豆,花豆,熟花生,粉圓,仙草汁		3.8	1.9	1.1		2.5		547
12/23	四	燕麥飯	焦糖燒肉 肉角,小四角油腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋蔥	玉米總匯 絞肉,玉米粒,樹薯,胡蘿蔔	活力時蔬	酸辣湯 板豆腐,乾木耳,大白菜,胡蘿蔔,白胡椒粉,白醋	水果	3.4	2.2	1.2	1	2.5		605
12/24	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	結頭菜大骨湯 結頭菜,大骨,胡蘿蔔		2.8	1.8	1.1		2.5		472
12/27	一	麥片飯	糖醋魚丁 水鯊魚丁,小四角油腐,馬鈴薯,青椒,番茄醬	開陽炒白菜 開陽,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	玉穗大骨湯 玉米條,大骨,胡蘿蔔		4.0	2.0	1.5		2.5		581
12/28	二	五穀飯	古早味肉燥 絞肉,洋蔥,碎地瓜,紅蔥頭,碎乾丁	培根蒸南瓜 培根,三色丁,南瓜	風味時蔬	金針菇粉絲湯 金針菇,大白菜,乾木耳,粉絲		3.9	2.1	1.4		2.5		575
12/29	三	糙米飯	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,胡蘿蔔	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔,海帶結	應時青菜	綠豆湯 綠豆		3.8	1.9	1.2		2.5		553
12/30	四	特餐	蕃茄蔬菜糙米粥 絞肉,香菇,番茄,洋蔥,高麗菜,糙米	香滷豬排 帶骨大排	元氣食蔬	奶黃包 奶黃包	水果	4.0	1.9	1.1	1	2.5		624
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.副菜三的時蔬：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、													