

莊敬國小 111 年 12 月 1 日至 111 年 12 月 30 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
12 月 1 日~12 月 9 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
12 月 12 日~12 月 16 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
12 月 19 日~12 月 23 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
12 月 26 日~12 月 30 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

沅益食品

111年12月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12/01	四	十穀米	傳香焗肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	芝麻蜜汁黑干 燒:黑豆干,芝麻	有機蔬菜 大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁S		5.3	2.4	2.2	2.2	705
12/02	五	香Q白米飯	義式燉雞 燉:洋芋Q,番茄Q,洋蔥Q,雞肉S	滷味素雞片 滷:素雞,酸菜	開陽白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q		5.3	2.4	2.1	2.2	703
12/05	一	南瓜飯	巴比Q燒肉片 燒:洋蔥Q,豬肉S	一番關東煮 煮:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q	紅燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,絞肉S,毛豆S	履歷蔬菜 雪花菇湯 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		5.4	2.3	2.2	2.3	709
12/06	二	香Q白米飯	紅燒石斑魚 煎:石斑魚Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青蔥,紅椒Q,鴻喜菇Q	脆皮雙薯 炸:地瓜Q,洋芋Q	黑胡椒銀芽 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	水果	5.4	2.3	2.1	2.3	707
12/08	四	糙米飯	蔥燒雞排 滷:蔥,雞肉S	青蔥蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蔥,冬粉	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	有機蔬菜 木瓜肉片湯 青木瓜,肉片S		5.4	2.3	2.1	2.2	702
12/09	五	香Q白米飯	鐵板肉柳 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,豆皮,紅蘿蔔Q	五香滷蛋 滷:白煮蛋S	有機蔬菜 肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S		5.4	2.2	2.2	2.3	702
12/12	一	香Q白米飯	虱目魚排 炸:虱目魚T	鴻喜菇炒敏豆 炒:鴻喜菇Q,敏豆T	麻婆肉醬豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁		5.3	2.4	2.1	2.2	703
12/13	二	台式炒麵	家常雞丁 煮:雞肉S,洋蔥Q,小黃瓜Q	芹香獅子頭 炒:獅子頭S,芹菜Q	脆菇佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,蒟蒻	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌		5.4	2.3	2.2	2.1	700
12/15	四	香Q白米飯	蒜香棒棒腿 滷:雞腿S	蜜燒肉片 炒:豬肉S,洋蔥Q,小瓜Q	干片炒海根 炒:豆干,海帶根	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭Q,西谷米	豆奶	5.3	2.4	2.1	2.1	698
12/16	五	芝麻飯	黑糖地瓜燒肉 燒:黑糖,地瓜Q,豬肉S	玉米四喜滑蛋 炒:玉米Q,紅椒Q,洋芋Q,毛豆T,蛋Q	蝦米甘藍 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 豆薯肉片湯 豆薯Q,肉片S		5.3	2.2	2.2	2.1	686
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油燒雞 炒:雞丁S,米血丁S,高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	胡瓜炒肉片 炒:胡瓜Q,肉片S	履歷蔬菜 海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲		5.3	2.3	2.1	2.2	695
12/20	二	香Q白米飯	蒜蓉石斑魚 蒸:石斑魚Q,寬冬粉,彩椒Q,蒜頭	肉燥花椰菜 炒:絞肉S,花椰菜S	花生冬瓜 燒:冬瓜Q,花生	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,洋芋Q,西芹Q	水果	5.4	2.3	2.2	2.3	704
12/22	四	香Q白米飯	黑椒豬排 燒:豬排S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆T,湯圓		5.3	2.3	2.3	2.1	696
12/23	五	三色蛋炒飯	親子丼 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	三杯百頁 燒:絞肉S,百頁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q		5.4	2.3	2.2	2.2	705
12/26	一	香Q白米飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S,紅棗,豆薯Q	鐵板油豆腐 燒:油豆腐,木耳Q,敏豆T	彩燴玉米 炒:玉米Q,彩椒Q,絞肉S	履歷蔬菜 蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q		5.3	2.4	2.1	2.3	707
12/27	二	紅藜麥飯	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S	台式炒蛋 炒:蔥,碎圓,蛋Q	黑輪百燴 燴:大瓜,黑輪Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S	水果	5.3	2.3	2.1	2.2	695
12/29	四	香Q白米飯	白醬魚丁 燒:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁Q,紅蘿蔔Q	碎瓜干丁肉燥 滷:碎瓜,豆干,絞肉S	蔬菜寬粉 炒:寬冬粉,高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q,豆腐		5.4	2.3	2.2	2.1	695
12/30	五	紫米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	肉燥冬瓜 滷:絞肉S,冬瓜S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,肉絲S		5.3	2.3	2.2	2.2	698

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱璋、葉寧好、張韻瑩 12/15(四)供應豆奶 12/6,20,27(二)供應水果



全盛美食111年12月菜單莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、林汝汶、劉彥伶、李賢蓉

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全蛋類	蛋內類	油類	蔬菜類	熱量
1	四	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、白醬	嫩烤雞翅 雞翅-烤(X1)	炸花枝丸 花枝丸-炸(X2)	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 洋芋排骨湯 洋芋、排骨		5	2	2	2	7
								3
								2	7	5	3	7
2	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒	雞肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、時蔬、柴魚-煮	有機 菇菇燉湯 時蔬、鮮菇		5	2	2	2	7
								4
								1	8	6	4	4
5	一	麥片飯 白米、麥片	油豆腐燒肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔-燒	滷福州丸 福州丸、毛豆仁-滷(X1)	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
								3
								1	8	6	2	9
5	一	麥片飯 白米、麥片	香燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 豆薯燉湯 豆薯、時蔬		5	2	2	2	7
								3
								1	8	6	2	9
6	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	烤肉醬鮮魚 魚肉、洋蔥、烤肉醬-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米		5	2	2	2	7
								3
								0	7	6	4	0
8	四	白飯 白米	秋栗燉雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	三杯天婦羅 甜不辣、九層塔-炒	鮮瓜麵線 鮮瓜、麵線-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
								4
								3	6	6	3	1
9	五	地瓜飯 白米、地瓜	嫩烤雞排 雞排-烤(X1)	時瓜燉肉 鮮瓜、豬肉-燒	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-煮	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		5	2	2	2	7
								3
								2	7	5	3	7
12	一	玉米飯 白米、玉米	蜜汁燒雞 雞肉、時蔬、蜜汁醬-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、時蔬-炒	鮮蔬炒菇 時蔬、鮮菇、木耳-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
								4
								1	7	7	4	1
12	一	玉米飯 白米、玉米	塔香油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、九層塔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、時蔬-炒	鮮蔬炒菇 時蔬、鮮菇、木耳-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
								4
								1	7	7	4	1
13	二	蘑菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、蘑菇	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	滷味拼盤 白蘿蔔、油豆腐、豬血糕、貢丸-煮	開陽白菜 大白菜、蝦皮-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
								2
								0	7	5	4	5
15	四	白飯 白米	麻油燉肉 豬肉、鮮菇、麻油-煮	照燒豆腐 豆腐、時蔬、照燒醬-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	豆奶	5	2	2	2	8
								1
								2	8	6	3	8
16	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	彩椒椒麻雞 雞肉、彩椒-燒	鮮蔬燒肉 時蔬、豬肉-燒	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、時蔬-炒	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7
								4
								1	8	6	4	4
19	一	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉、時蔬、味噌-燒	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、時蔬、九層塔-燒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5	2	2	2	7
								3
								0	7	6	4	0
19	一	白飯 白米	香蔥滷豆干 豆干、紅蘿蔔、蔥-滷	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5	2	2	2	7
								3
								0	7	6	4	0
20	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜香鮮魚 魚肉、時蔬、蒜-燒	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	芽菜三絲 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
								4
								0	8	7	4	2
22	四	什錦炒麵 麵、時蔬	香草滷豬排 豬排-滷(X1)	蒜味魚羹 時蔬、魚羹、蒜-煮	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔-燒	有機 紅豆湯圓 湯圓、紅豆		5	2	2	2	7
								3
								1	7	5	4	2
23	五	白飯 白米	醬燒嫩雞 雞肉、時蔬-燒	麻香凍豆腐 凍豆腐、時蔬、麻油-煮	沙茶海茸 海茸、沙茶-煮	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5	2	2	2	7
								3
								0	8	5	4	3
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	海苔炸豬排 豬排、海苔-炸(X1)	彩蔬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	雞茸玉米 玉米、洋芋、雞肉-煮	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨		5	2	2	2	7
								4
								1	9	6	3	9
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥花蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸	花生滷豆干 豆干、花生-滷	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 海結燉湯 海帶、時蔬		5	2	2	2	7
								4
								1	9	6	3	9
27	二	白飯 白米	芝麻蒲燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇、芝麻-燒	蔥燒豆腐 豆腐、蔥-燒	雙色花椰菜 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜雞湯 時蔬、雞骨	水果	5	2	2	2	7
								9
								0	8	6	3	5
29	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、椰漿、咖哩-煮	鐵板油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5	2	2	2	7
								4
								1	8	7	2	4
30	五	香鬆炒飯 白米、時蔬、香鬆	香料滷雞排 雞排、義大利香料-滷(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
								4
								1	7	7	4	1

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油酥酥等，減少熱量攝取。



美味午餐

莊敬國小111年12月午
餐菜單

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



皇佳豬標章QR碼
QR碼一掃即知
QR碼資訊：13300025

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋	豆腐 蛋肉	蔬菜 類	油類 類	熱量
1	四	糙米飯	打拋肉片 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	柴香花枝燒X2 魷魚丸S柴魚片-燒	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁Q		5.5	2.4	2	2.7	737
2	五	燕麥飯	暖暖薑母雞 雞丁S高麗菜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆皮-煮	有機蔬菜 燕菁排骨湯 結頭菜Q排骨S		5.7	2.5	2.2	2.5	754
5	一	五穀米飯	鐵板黑椒肉柳 豬柳S洋蔥Q-煮	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	甜醬油豆腐 三角油豆腐蘿蔔Q-煮	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.5	2.5	2	2.7	744
6	二	海苔飯	翡翠燴石斑 石斑魚Q高麗菜Q甜椒Q-煮	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	水果	5.5	2.4	2	2.5	728
8	四	香Q白飯	椰漿咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇炒高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒	海結麵輪 海帶結麵輪-煮	有機蔬菜 枕瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S		5.6	2.3	2.2	2.5	732
9	五	麥片飯	味噌白玉燉肉 肉丁S蘿蔔Q-燉	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	火腿玉米蛋 玉米粒S火腿S雞蛋Q-炒	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q		5.7	2.4	2	2.5	742
12	一	藜麥飯	迷迭香雞翅 雞翅S-滷	芹炒什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒	炸醬肉燥 干丁絞肉S毛豆Q-煮	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q		5.5	2.5	2	2.5	735
13	二	什錦炒麵	香酥魚排 魚排Q-炸	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	泰式肉丸子 魷子頭S甜椒Q-燒	有機蔬菜 和風海芽小魚湯 海帶芽小魚干		5.7	2.4	2	2.5	742
15	四	燕麥飯	BBQ豬排 豬排S-燒	時瓜雙燴 大黃瓜Q肉羹S-煮	西紅柿炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇Q雞丁Q蘿蔔Q	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.5	754
16	五	小米飯	鹽水雞丁 雞丁S小黃瓜Q筍T-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	椒鹽甘薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜 蔬菜肉絲湯 高麗菜Q金針菇Q肉絲S		5.7	2.4	2	2.5	742
19	一	香菇油飯	麻香肉片 肉片S豆薯-煮	髮菜福州丸 福州丸S髮菜雞蛋紅蘿蔔-煮	干片炒肉絲 干片肉絲S-炒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q		5.6	2.5	2	2.5	742
20	二	糙米飯	樹子石斑 石斑魚Q豆腐-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-燒	肉末炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐柴魚片		5.5	2.5	2	2.8	749
22	四	香Q白飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	什錦白菜 大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓		5.8	2.5	2	2.5	756
23	五	五穀米飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-燒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	雞塊X2 雞塊S-炸	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q		5.5	2.5	2	2.7	744
26	一	千島香鬆飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q-燉	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-炒	芝麻蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷 胡瓜肉片湯 大黃瓜Q肉片S		5.5	2.4	2	2.5	728
27	二	燕麥飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	紅蔥香拌雞 雞肉S-煮	時蔬彩燴 小黃瓜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	水果	5.5	2.4	2	2.5	728
29	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	北方鍋貼 鍋貼S-煎	什炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 魷魚羹湯 魷魚羹S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T		5.8	2.3	2	2.7	750
30	五	紫米飯	瓜仔雞丁 雞丁S脆瓜T-煮	彩繪炒蛋 海帶芽雞蛋Q玉米粒毛豆Q-炒	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S		5.6	2.4	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，12/27(二)回饋水果。 營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：12/15(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

國琳團膳 111年12月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量	章Q 積分	
12/1	四	薏仁飯	滷雞翅 雞翅C, 油	海帶三絲 海帶絲, 白乾絲, 胡蘿蔔Q, 炒	杏鮑菇燴瓜 杏鮑菇Q, 胡蘿蔔Q, 瓜Q, 炒	有機蔬菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯Q, 大骨Q, 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/2	五	白飯	紅燒豬腳 豬腳Q, 肉T.C, 紅燒	白醬洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	雞塊, 梅粉地瓜 雞塊C, 地瓜Q, 炸	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍Q, 大骨Q, 煮		4.4	2.2	2	2.3	627	0
12/5	一	糙米飯	蜜汁小排 小排C, 炒	燒賣地瓜 燒賣C, 地瓜Q, 蒸	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/5	一	糙米飯 蔬食日	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	燒賣地瓜 燒賣C, 地瓜Q, 蒸	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/6	二	白飯	鮮蔬魚 蔬菜Q, 石斑魚T.Q, 紅燒	什錦冬粉 冬粉, 絞肉Q, 蔬菜Q, 炒	竹筍肉絲 竹筍Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁, QQ, 煮	水果	4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/8	四	義大利麵	蔥燒大排 大排C, 煮	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	佛跳牆 大白菜Q, 芋頭, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 煮		4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/9	五	白飯	鹹酥雞 雞T.C, 九層塔, 炸	彩錦總燴 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	乾丁絞肉 豆乾T, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	大滷湯 胡蘿蔔Q, 木耳Q, 竹筍Q, 雞蛋Q, 煮		4.2	2.3	2	2.4	625	0
12/12	一	紫米飯	古早味扣肉 肉T.C, 煮	玉米三色 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	菇菇燒冬瓜 冬瓜Q, 菇Q, 燒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q, 煮		4.4	2.3	2	2.4	639	0
12/12	一	紫米飯 蔬食日	脆皮豆腐 豆腐, 炸	玉米三色 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	菇菇燒冬瓜 冬瓜Q, 菇Q, 燒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q, 煮		4.4	2.3	2	2.4	639	0
12/13	二	白飯	五香雞排 雞排C, 油	白菜獅子頭 獅子頭C, 大白菜Q, 煮	番茄豆腐絞肉 番茄Q, 絞肉Q, 豆腐, 炒	有機蔬菜	瓜瓜大骨湯 瓜Q, 大骨Q, 煮		4.2	2.3	2	2.5	629	0
12/15	四	黑芝麻飯	紅棗雞丁 雞丁C, 紅棗, 炒	乾片小魚 豆干片, 小魚乾, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q, 木耳Q, 胡蘿蔔Q, 煮	豆奶	4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/16	五	白飯	生薑肉片 薑, 肉片C, 煮	肉燥青菜 絞肉Q, 青菜Q, 炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲Q, 煮		4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/19	一	小米飯	三杯雞丁 雞丁C, 九層塔, 煮	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	鴿蛋豆腐 鴿蛋Q, 豆腐, 煮	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/19	一	小米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇Q, 蔬菜Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	鴿蛋豆腐 鴿蛋Q, 豆腐, 煮	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/20	二	肉絲炒飯	紅燒魚 薑, 蔬菜Q, 魚T.Q, 紅燒	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 炒	雞塊 雞塊C, 炸	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮	水果	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/22 冬至	四	麥片飯	咕咾肉 肉T.C, 炒	大滷桶滷味 蔬菜Q, 油豆腐, 油	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	紫米湯圓 湯圓, 紫米, 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0
12/23	五	白飯	叉燒肉 里肌肉Q, 烤	梅干肉末 梅乾菜, 絞肉Q, 炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q, 煮		4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/26	一	糙米飯	紅燒豬腩 肉T.C, 紅燒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	日式味噌湯 味噌, 豆腐, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/26	一	糙米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅C, 炸	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	日式味噌湯 味噌, 豆腐, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/27	二	白飯	鐵板燒豬排 里肌排C, 煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨Q, 煮	水果	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/29	四	薏仁飯	咖哩魚丁 魚丁Q, 煮	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/30	五	白飯	麻油肉片 肉片C, 高麗菜Q, 炒	蜜汁豆干 豆干, 炒	開陽鮮蔬 蝦米, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳Q, 竹筍Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.2	2.4	2	2.3	628	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠