

114年12月 安佃國小暨土城國小午餐食譜

主編：蔡孜怡 校長

營養師：廖欣瑩

出版日期：中華民國114年10月31日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	12月1日	一	白飯	日式馬鈴薯燉肉	冰烤地瓜	有機蔬菜	酸菜白肉鍋	乳品	4.0	2.7	1.1	2.5	0.0	1.0	742.5
2	12月2日	二	燕麥飯	蜂蜜檸檬醬燒豬	番茄炒蛋	XO醬炒高麗菜	胡椒白菜雞湯	水果	4.5	2.3	1.0	2.0	1.0	0.0	662.5
3	12月3日	三	咖哩炒麵麵包	德式香腸	咖哩炒麵麵包料	蘑菇炒甜豆	高麗菜蛋花湯	乳品	5.0	2.6	1.0	2.0	0.0	1.0	780.0
4	12月4日	四	五穀飯	紅燒豬腳	火腿丁花椰菜	有機蔬菜	青菜餛飩湯	水果	4.0	2.1	1.3	2.0	1.0	0.0	620.0
5	12月5日	五	糙米飯	黃金海鮮豆腐煲	炸醬豆干丁	破布子龍鬚菜	浮水魚羹湯	乳品	4.5	2.5	1.0	2.0	0.0	1.0	737.5
5	12月6日	六	比薩	義式烤雞翅	比薩餡料	培根青花菜	冬瓜檸檬愛玉	乳品	4.5	2.5	0.8	2.0	0.0	1.0	732.5
5	12月8日	一	白飯	日式馬鈴薯燉肉	冰烤地瓜	有機蔬菜	酸菜白肉鍋	乳品	4.0	2.7	1.1	2.5	0.0	1.0	742.5
6	12月9日	二	糙米飯	東山鴨	豆豉鮮蚶	芝麻海芽拌豆芽	竹筍排骨湯	水果	4.0	2.9	1.0	2.0	1.0	0.0	672.5
7	12月10日	三	茄汁蛋炒飯	茄汁蛋炒飯料	鍋貼*2	櫛瓜炒菇	珠貝燉雞湯	乳品	5.0	2.1	1.0	2.0	0.0	1.0	742.5
8	12月11日	四	麥片飯	香酥雞	鵪鶉蛋黃瓜	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	4.5	2.8	1.0	2.0	1.1	0.0	706.0
9	12月12日	五	胚芽飯	素滷味	豆皮燴絲瓜	香甜高麗菜	海鮮麵疙瘩湯	乳品	4.2	2.8	1.3	2.0	0.0	1.0	746.5
10	12月15日	一	玉米飯	滷雞腿	豆薯肉絲	有機蔬菜	冬菜鴨肉湯	乳品	4.2	2.4	1.0	2.0	0.0	1.0	709.0
11	12月16日	二	紫米飯	咖哩豬肉	鮪魚聰明蛋	珍菇燴黃瓜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.7	1.0	2.0	1.0	0.0	657.5
12	12月17日	三	什錦麵	什錦麵料	黑胡椒毛豆莢	沙茶高麗菜	什錦麵湯	乳品	4.0	2.0	1.1	2.0	0.0	1.0	667.5
13	12月18日	四	小薏仁飯	沙嗲雞	日式和風蒸蛋	有機蔬菜	貢丸排骨湯	水果	4.0	2.7	1.0	2.0	1.0	0.0	657.5
14	12月19日	五	十穀飯	腰果蝦仁	通心粉溫沙拉	白菜滷	紅豆湯圓	乳品	4.5	1.7	1.0	2.5	0.0	1.0	700.0
15	12月22日	一	海苔香鬆飯	鮮蔬燉雞	三杯豆腸	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	乳品	5.0	2.6	1.3	2.5	0.0	1.0	810.0
16	12月23日	二	糙米飯	京都醬香肉	鴛鴦粉絲	椒鹽時蔬	玉米香菇雞湯	水果	4.5	2.4	1.2	2.0	1.0	0.0	675.0
17	12月24日	三	雞肉絲飯	雞肉絲飯料	可愛造型包	素炒菠菜	昆布火鍋湯	豆漿	4.0	2.8	0.9	2.0	0.0	0.0	602.5
18	12月25日	四	行憲紀念日放假一天												
19	12月26日	五	燕麥飯	香酥魚丁	泡菜菇菇炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	4.0	2.8	1.0	3.0	0.0	1.0	770.0
20	12月29日	一	芝麻飯	冰糖滷肉	醬炒筍絲	有機蔬菜	海陸雙鮮羹	乳品	4.0	2.4	1.0	2.0	0.0	1.0	695.0
21	12月30日	二	糙米飯	蒜頭雞	關東煮	堅果鮮蔬	絲瓜蛋花湯	水果	4.5	2.5	0.9	2.0	1.0	0.0	675.0
22	12月31日	三	茄汁肉醬義大利麵	義式焗烤/起司雞丁	茄汁肉醬義大利麵料	素炒高麗菜	玉米濃湯	乳品	4.0	2.5	1.1	2.0	0.0	1.0	705.0

備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉

2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜

3. 本月週五為環保蔬食日

4. ：含有魚類、海鮮類等過敏原

：含有花生、堅果類等過敏原

校長：