



B

B

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 kcal
12月1日	四	白飯	瓜子雞丁	紹子豆腐	麥克雞塊2塊	燴扁蒲	鮮菇排骨湯	水果	5.9	2.8	2.2		3.0	1.0	873.0
12月2日	五	白飯	東坡肉	紅蘿蔔炒蛋	白米珍珠丸1粒	炒韭菜銀芽	芋香西米露		5.5	3.3	2.7		3.0		835.0
12月5日	一	白飯	梅干肉片	彩繪雞蓉(註1)	小魷魚排1塊	炒大陸妹	南瓜排骨湯		5.8	3.0	1.7		3.0		808.5
12月6日	二	薏仁飯	柚香雞丁	火腿白菜	五香肉燥	炒空心菜	玉米濃湯	水果	5.5	3.0	2.0		3.0	1.0	855.0
12月7日	三	什錦炒烏龍麵	日式魚排	扁蒲炒肉絲	滷油豆腐1塊	炒韭菜銀芽	肉骨茶湯		6.0	3.3	2.1		3.0		855.0
12月8日	四	白飯	宮保鴨丁	沙茶魷魚羹	洋芋三色(註2)	炒小白菜	涼薯龍骨湯	水果	5.8	2.8	2.2		3.0	1.0	866.0
12月9日	五	白飯	滷肉排 + 提拉米蘇小蛋糕	海帶三絲	日式蒸蛋	炒油菜	小米綠豆蒜		5.8	3.4	1.8		3.0		841.0
12月12日	一	白飯	豆乳雞	油條三丁	阿貴滷味	炒小白菜	涼薯蛋花湯		5.8	3.0	1.7		3.0		808.5
12月13日	二	小米飯	馬鈴薯燉肉	全家福	芝麻球1粒	炒高麗菜	筍片龍骨湯	水果	6.0	2.4	2.1		3.0	1.0	847.5
12月14日	三	白飯	冬瓜燒雞	螞蟻上樹	蘋果派1塊	炒韭菜銀芽	金針菇排骨湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829.0
12月15日	四	白飯	沙茶肉片	雙色炒蛋	椒鹽雙拼(註3)	炒空心菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5.8	2.8	2.2		3.0	1.0	866.0
12月16日	五	白飯	義式香草紙包雞	蛋酥燴肉羹	魷魚丸1粒	燴扁蒲	綠豆湯		5.5	3.3	2.7		3.0		835.0
12月19日	一	白飯	椰香咖哩雞	高麗菜炒肉片	黑輪條1條	季節時蔬	味噌豆枝湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817.0
12月20日	二	五穀飯	蜜汁雞翅	芹香炒豆皮	什錦燴菜	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.5	3.0	2.3		3.0	1.0	862.5
12月21日	三	麵線羹	酸菜炒肉片	刈包	茶葉蛋1粒	季節時蔬	麵線羹料		6.0	3.0	2.0		3.0		830.0
12月22日	四	白飯	蘿蔔燒肉	小黃瓜炒肉片	麻婆豆腐	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	5.5	2.8	2.2		3.0	1.0	845.0
12月23日	五	白飯	沙茶雞丁	蕃茄炒蛋	燒賣1粒	季節時蔬	冬瓜排骨湯		5.2	3.3	2.7		3.0		814.0
12月26日	一	白飯	豆豉燉肉	香酥什錦	菜脯炒蛋	季節時蔬	枸杞雞湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817.0
12月27日	二	黑芝麻飯	醬爆雞丁	咖哩魚蛋	麥克雞塊2塊	季節時蔬	銀魚豆腐湯	水果	5.0	3.2	2.3		3.0	1.0	842.5
12月28日	三	赤肉羹麵	香滷雞塊	鮮蔬田條	鍋貼2粒	季節時蔬	赤肉羹麵湯料		5.7	3.1	2.5		3.0		829.0
12月29日	四	白飯	三杯雞	白菜滷	家常豆腐	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.5	2.8	2.2		3.0	1.0	845.0
12月30日	五	白飯	糖醋肉丁	塔香海茸炒肉絲	小虱目魚排1塊	季節時蔬	檸檬山粉圓湯		5.2	3.3	2.7		3.0		814.0

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商—1.油:美食家2.黑麻油:多吉師3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:可美特8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:味王

註1:香菇.雞肉.玉米.毛豆.紅蘿蔔

註2:絞肉.洋芋.熱狗.紅蘿蔔

註3:米血.百頁豆腐

