



| 日期     | 星期 | 主食          | 副食            |          |          |      | 湯      | 水果 | 金線雞<br>雞腿 (份) | 豆魚蛋<br>肉類 (份) | 蔬菜類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 油類<br>與堅<br>果類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 熱量kcal |
|--------|----|-------------|---------------|----------|----------|------|--------|----|---------------|---------------|------------|------------|-----------------------|----------------|--------|
| 12月1日  | 一  | 白飯          | 蘿蔔燒肉          | 麻婆豆腐     | 彩繪雞蓉(註1) | 季節時蔬 | 南瓜龍骨湯  |    | 6.0           | 2.8           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 820    |
| 12月2日  | 二  | 燕麥飯         | 梅粉炸雞          | 火腿高麗菜    | 五香肉燥     | 季節時蔬 | 海帶芽湯   | 水果 | 5.5           | 3.0           | 2.0        |            | 3.0                   | 1.0            | 855    |
| 12月3日  | 三  | 白飯          | 豆瓣燒排骨         | 大白菜扒魚蛋   | 客家小炒     | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯  |    | 5.7           | 2.8           | 2.0        |            | 3.0                   |                | 794    |
| 12月4日  | 四  | 白飯          | 冬瓜燒雞          | 螞蟻上樹(註2) | 塔香海茸炒肉絲  | 季節時蔬 | 金針菇排骨湯 |    | 5.8           | 3.0           | 1.7        |            | 3.0                   |                | 809    |
| 12月5日  | 五  | 糙米飯         | 滷肉排 + 乳酪口味小蛋糕 | 海帶三絲     | 菜脯炒蛋     | 季節時蔬 | 現切水果茶  |    | 5.8           | 3.4           | 1.8        |            | 3.0                   |                | 841    |
| 12月8日  | 一  | 白飯          | 碎米雞丁          | 洋蔥炒肉絲    | 麥克雞塊3塊   | 季節時蔬 | 筍片龍骨湯  |    | 6.1           | 2.7           | 2.1        |            | 3.0                   |                | 817    |
| 12月9日  | 二  | 紫米飯         | 馬鈴薯燉肉         | 大黃瓜炒雞絲   | 白米珍珠丸1粒  | 季節時蔬 | 銀魚豆腐湯  | 水果 | 6.0           | 2.4           | 2.1        |            | 3.0                   | 1.0            | 848    |
| 12月10日 | 三  | 海苔香鬆拌飯      | 香滷豬排          | 壽喜燒(註3)  | 番茄炒蛋     | 季節時蔬 | 肉骨茶湯   |    | 5.5           | 3.1           | 2.5        |            | 3.0                   |                | 815    |
| 12月11日 | 四  | 白飯          | 京醬肉片          | 玉米肉末     | 椒鹽雙拼(註4) | 季節時蔬 | 酸菜豬血湯  |    | 5.8           | 2.8           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 806    |
| 12月12日 | 五  | 小米飯         | 義式香茅紙包雞       | 涼薯炒蛋     | 魷魚丸2粒    | 季節時蔬 | 綠豆湯    |    | 5.5           | 3.2           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 815    |
| 12月15日 | 一  | 白飯          | 黑胡椒雞丁         | 高麗菜炒肉片   | 黑輪條1條    | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯  |    | 6.1           | 2.7           | 2.1        |            | 3.0                   |                | 817    |
| 12月16日 | 二  | 五穀飯         | 蒜泥白肉          | 嫩蛋花椰     | 什錦燴菜(註5) | 季節時蔬 | 味噌豆枝湯  | 水果 | 5.5           | 3.0           | 2.3        |            | 3.0                   | 1.0            | 863    |
| 12月17日 | 三  | 白飯          | 豆乳雞           | 沙茶魷魚羹    | 越式寬粉     | 季節時蔬 | 昆布蛋花湯  |    | 5.7           | 3.1           | 2.5        |            | 3.0                   |                | 829    |
| 12月18日 | 四  | 白飯          | 梅干肉片          | 紅蘿蔔炒蛋    | 紅燒獅子頭1粒  | 季節時蔬 | 冬瓜魚丸湯  |    | 5.8           | 2.8           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 806    |
| 12月19日 | 五  | 糙米飯         | 三杯雞           | 洋芋三色(註6) | 小魷魚排1塊   | 季節時蔬 | 紅豆湯圓   |    | 5.5           | 3.2           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 815    |
| 12月22日 | 一  | 白飯          | 豆豉燉肉          | 香酥什錦(註7) | 蛋酥燴肉羹    | 季節時蔬 | 枸杞雞湯   |    | 6.1           | 2.7           | 2.1        |            | 3.0                   |                | 817    |
| 12月23日 | 二  | 小米飯         | 宮保雞丁          | 白菜滷      | 家常豆腐     | 季節時蔬 | 玉米濃湯   | 水果 | 5.0           | 3.2           | 2.3        |            | 3.0                   | 1.0            | 843    |
| 12月24日 | 三  | 鍋燒雞絲麵       | 香酥粉雞排         | 日式蒸蛋     | 餐包1粒     | 季節時蔬 |        |    | 5.7           | 3.1           | 2.5        |            | 3.0                   |                | 829    |
| 12月25日 | 四  | ~ 行憲紀念日放假 ~ |               |          |          |      |        |    |               |               |            |            |                       |                | 0      |
| 12月26日 | 五  | 燕麥飯         | 糖醋肉丁          | 滷味(註8)   | 小虱目魚排1塊  | 季節時蔬 | 檸檬山粉圓  |    | 5.5           | 3.2           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 815    |
| 12月29日 | 一  | 白飯          | 醬爆雞丁          | 小黃瓜炒肉片   | 芝麻球1粒    | 季節時蔬 | 和風味噌湯  |    | 6.0           | 3.0           | 1.5        |            | 3.0                   |                | 818    |
| 12月30日 | 二  | 糙米飯         | 紅燒排骨          | 玉米炒蛋     | 什錦炒冬粉    | 季節時蔬 | 冬菜雞湯   | 水果 | 6.0           | 2.9           | 2.1        |            | 3.0                   | 1.0            | 885    |
| 12月31日 | 三  | 鮑魚炒飯        | 香滷雞塊          | 韓式泡菜鍋    | 鮮蔬田條(註9) | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯  |    | 5.9           | 3.1           | 2.2        |            | 3.0                   |                | 836    |

◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商－1. 油:美食家2. 黑麻油:義興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:不倒翁8. 咖哩粉:小磨坊9. 醬油:金蘭

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

註1:香菇,雞肉,玉米,毛豆,紅蘿蔔

註2:大白菜,冬粉,紅蘿蔔,絞肉,黑芝麻

註3:高麗菜,洋蔥,肉片,魚板,金針菇,香菇

註4:黑輪,百頁豆腐

註5:大白菜,白蘿蔔,筍干,黃金魚蛋,酸菜,紅蘿蔔,香菇

註6:馬鈴薯,火腿,紅蘿蔔,絞肉

註7:地瓜,米血,百頁豆腐

註8:白蘿蔔,魚丸,豆皮,燕餃

註9:花椰菜,肉片,魚板

