

## 國立東港海事114年12月午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油蔥與堅果類(份)	水果類(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	義式香草紙包雞	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)	蛋酥燻肉羹	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	和風味增湯		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	鮪魚炒飯	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

