

天青合股份有限公司 營養師：陳淑貞 電話：(08)833-6915 地址：屏東縣東港鎮興農里(路)1-23號							國立東港海事113年12月午餐菜單								
日期	星期	主食	副食				湯	水果	小穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 堅果類 子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
12月2日	一	白飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	彩繪雞蓉(註1)	季節時蔬	冬瓜排骨湯		6.0	2.8	2.2		3.0		820
12月3日	二	燕麥飯	宮保雞丁	火腿白菜	五香肉燥	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.5	3.0	2.0		3.0	1.0	855
12月4日	三	什錦炒烏龍麵	日式魚排	嫩蛋花椰	滷油豆腐1塊	季節時蔬	肉骨茶湯		6.0	3.3	2.1		3.0		855
12月5日	四	白飯	柚香雞丁	沙茶魷魚羹	芹香豆包	季節時蔬	番茄蛋花湯		5.8	3.0	1.7		3.0		809
12月6日	五	糙米飯	滷肉排 + 提拉米蘇小蛋糕	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9日	一	白飯	薑母雞	客家小炒	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10日	二	小米飯	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11日	三	白飯	冬瓜燒雞	螞蟻上樹	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	金針菇排骨湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
12月12日	四	白飯	沙茶肉片	玉米肉末	椒鹽雙拼(註3)	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.8	2.8	2.2		3.0		806
12月13日	五	海苔芝麻飯	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16日	一	白飯	黑胡椒雞丁	高麗菜炒肉片	黑輪條1條	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817
12月17日	二	五穀飯	蒜泥白肉	嫩蛋花椰	什錦燴菜(註4)	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.5	3.0	2.3		3.0	1.0	863
12月18日	三	鍋燒麵	香酥蝦排	小黃瓜炒肉片	蒸水餃3粒	季節時蔬			5.7	3.1	2.5		3.0		829
12月19日	四	白飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	紅燒獅子頭1粒	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.8	2.8	2.2		3.0		806
12月20日	五	糙米飯	梅干肉片	洋芋三色(註5)	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23日	一	白飯	豆豉燉肉	香酥什錦(註6)	蛋酥燴肉羹	季節時蔬	枸杞雞湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817
12月24日	二	紫米飯	沙茶雞丁	菜脯炒豆干	日式蒸蛋	季節時蔬	涼薯排骨湯	水果	5.0	3.2	2.3		3.0	1.0	843
12月25日	三	麵線羹	酸菜炒肉片	刈包	大黃瓜炒魚板	季節時蔬			5.6	3.0	2.0		3.0		802
12月26日	四	白飯	豆乳雞	白菜滷	家常豆腐	季節時蔬	玉米濃湯		6.0	2.8	2.2		3.0		820
12月27日	五	燕麥飯	糖醋肉丁	滷味(註8)	炸小虱目魚排1塊	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	3.2	2.2		3.0		815
12月30日	一	白飯	紅燒排骨	什錦炒冬粉	番茄炒蛋	季節時蔬	冬菜雞湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817
12月31日	二	糙米飯	醬爆雞丁	洋蔥炒肉片	芝麻球1粒	季節時蔬	和風味噌湯	水果	5.0	3.2	2.3		3.0	1.0	843

◎有底色的日期為特色餐

※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:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹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

- 註1:香菇.雞肉.玉米.毛豆.紅蘿蔔
註2:高麗菜.洋蔥.肉片.魚板.雞蛋.香菇
註3: 黑輪.百頁豆腐
註4: 大白菜.白蘿蔔.筍干.黃金魚蛋.酸菜.紅蘿蔔.香菇.龍骨
註5: 洋芋.火腿.絞肉.紅蘿蔔
註6:地瓜.米血.百頁豆腐
註7:花椰菜.肉片.魚板
註8:白蘿蔔.魚丸.燕餃.豆皮

