

12月份營養午餐食譜【日新便當製】

民國國小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食	湯		熱量
12/1	一	香Q白米飯	紅蔘滷肉(滷)	麻婆豆腐(煮)	季節青菜	甜薯蛋湯	705
12/2	二	五穀飯	塔香菇雞(炒)	寬粉炒肉絲(炒)	季節青菜	玉米大骨湯	當季水果 778
12/3	三	香Q白米飯	沙茶鍋燒湯飯	茶葉蛋(煮)	季節青菜		705
12/4	四	香Q白米飯	打拋肉(煮)	什錦麵輪(煮)	季節青菜	番茄豆腐蛋花湯	700
12/5	五	胚芽米飯	鹹酥雞(炸)	絲瓜炒蛋(炒)	有機蔬菜	昆布味噌湯	710
12/8	一	香Q白米飯	醬爆雞丁(爆炒)	客家小炒(炒)	季節青菜	酸辣湯	710
12/9	二	香Q小米飯	五香雞腿(滷)	日式鍋物(煮)	季節青菜	南瓜濃湯	當季水果 775
12/10	三	米苔目	客家炒米苔目(煮)	黑椒洋蔥豬排(煮)	季節青菜	銀蘿大骨湯	725
12/11	四	香Q白米飯	紅燒魚丁(燒)	扁魚白菜(煮)	季節青菜	紫菜蛋花湯	703
12/12	五	糙米飯	日式咖哩肉塊(煮)	銀芽炒蛋(炒)	有機蔬菜	綠豆蒜	693
12/15	一	香Q白米飯	馬鈴醬蜜肉塊(炸)	麻辣滷味拼盤(煮)	季節青菜	香菇雞湯	713
12/16	二	五穀飯	三杯雞(炒)	泰式肉片(炒)	季節青菜	四神湯	當季水果 753
12/17	三	香鬆滷肉飯	香菇肉燥(煮)	府城蝦捲(煎)	季節青菜	牛奶	810
12/18	四	香Q白米飯	香酥排骨(炸)	馬鈴薯豬肉井(煮)	季節青菜	時蔬蛋花湯	708
12/19	五	胚芽米飯	洋蔥豬柳(炒)	蔥香滑蛋(滑)	有機蔬菜	菜頭雞湯	695
12/22	一	香Q白米飯	蒜香肉片(炒)	蜜豆丁(煮)	季節青菜	玉米雞湯	718
12/23	二	香Q小米飯	宮保雞丁(炒)	九層塔炒蛋(炒)	季節青菜	冬粉肉絲湯	當季水果 775
12/24	三	白米飯 素香鬆	皮蛋瘦肉粥(煮)	黑糖饅頭(蒸)	高麗菜	豆漿	733
12/25	四						
12/26	五	糙米飯	香雞排(炸)	塔香海帶根(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓甜湯	708
12/29	一	香Q白米飯	茴香蠔油軟排(滷)	蔥爆鮮菇豆包(炒)	季節青菜	豆薯粉絲湯	773
12/30	二	五穀飯	日式蜜汁雞(炒)	黃金蛋絲(炒)	季節青菜	蘿蔔排骨湯	當季水果 768
12/31	三	香Q白米飯	沙茶肉絲炒飯(炒)	麻油雞(炒)	季節青菜	大黃瓜雞湯	713

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材