12月份營養午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	食	湯	
12/1	二	五穀飯	蒜蓉蒸雞(蒸)	肉羹(羹)	季節青菜	蔬菜蛋花湯	當季水果
12/2	三	白米飯	皮蛋瘦肉粥(煮)	牛奶麵包(烤)	季節青菜	蘿蔔大骨湯	牛奶
12/3	四	白米飯	麻辣雞丁(炒)	肉末豆腐(煮)	季節青菜	豚骨肉片湯	
12/4	五	糙米飯	麻醬肉片(煮)	蛋香高麗菜(炒)	有機蔬菜	油腐粉絲湯	
12/7	一	白米飯	豆乳雞(炸)	韓式年糕(炒)	季節青菜	四神肉片湯	
12/8	二	小米飯	客家封肉(滷)	肉末時蔬粉絲(炒)	季節青菜	昆布味噌湯	當季水果
12/9	三	白米飯	肉絲蛋炒飯	銀絲卷(蒸)	季節青菜	紫菜湯	牛奶
12/10	四	白米飯	日式咖哩肉片(煮)	五彩繽紛(炒)	季節青菜	菜頭雞湯	
12/11	五	胚芽米飯	塔香雞丁(炒)	扁魚白菜滑蛋(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	
12/14	一	白米飯	蔥爆肉片(煮)	鮮蔬炒豆包(炒)	季節青菜	蘿蔔雞湯	
12/15	二	薏仁飯	紅燒魚(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	季節青菜	冬粉肉絲湯	當季水果
12/16	三	豚骨拉麵	紅燒排骨肉(燒)	冰地瓜心(烤)	季節青菜	日式豚骨湯	牛奶
12/17	四	白米飯	日式蜜汁雞(炒)	鱈魚蒸蛋(蒸)	季節青菜	冬瓜排骨湯	
12/18	五	糙米飯	五香滷肉(滷)	雞肉白菜(煮)	有機蔬菜	豆腐味噌湯	豆漿
12/19	六	白米飯	飯湯	滷蛋	高麗菜	冬瓜桂圓紅棗茶	校慶
12/21	一	校慶補假					
12/22	二	小米飯	紅燒雞腿(燒)	塔香海帶根(炒)	季節青菜	紅豆湯圓	當季水果
12/23	三	白米飯	酸辣湯飯(煮)	紅豆包(蒸)	季節青菜	牛奶	牛奶
12/24	四	胚芽米飯	麻油雞(煮)	咖哩雙花肉絲(炒)	有機蔬菜	佛跳牆	
12/25	五	假					
12/28	一	白米飯	紅燒肉(燒)	甜玉米炒蛋(炒)	季節青菜	養生雞湯	
12/29	二	參片飯	打拋肉(煮)	酸菜白肉鍋(煮)	季節青菜	甜薯蛋花湯	當季水果
12/30	三	白米飯	馬鈴薯燒肉丼	墨西哥麵包(烤)	季節青菜	昆布魚乾湯	牛奶
12/31	四	五穀飯	炸雞塊薯條(炸)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	



