

沅益食品 110年12月菜單 南門國小(2.4.6年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	麵菜	油脂	熱量	
12/2	四	白飯	豆瓣燒魚 煮：魚丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭S	客家海根 炒：客家醬,海根	有機蔬菜 白玉鮮羹湯 紅白蘿蔔,豬肉絲S		5	2	2	2	710	
12/3	五	胚芽飯 蔬食日	鐵板肉燥 炒：豬絞肉S,洋蔥Q,青蔥	家常豆腐 燒：豆腐,紅蘿蔔Q,香菇Q	大瓜燒鵝蛋 煮：大瓜Q,木耳Q,鳥蛋Q	有機蔬菜 豆薯紅片湯 豆薯,紅蘿蔔		5	2	2	2	707	
12/6	一	主廚炒飯	花瓜燒雞 燒：醬花瓜,白蘿蔔Q,雞丁S	香蔥玉米炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q,青蔥	白菜滷 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		5	2	2	2	710	
12/7	二	十穀飯	瓦片旗魚排 炸：旗魚排S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆S(不辣)	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q,香菇Q	有機蔬菜 燒仙草 綠豆,仙草汁	水果/黑豆漿	5	2	2	2	707	
12/9	四	薏仁飯	蜜汁排骨 燒：排骨S,洋蔥Q	脆皮海鮮丸 炒：海鮮丸S,杏鮑菇,玉米筍Q	醬燒豆干 炒：豆干,香菇Q,青蔥Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉絲S		5	2	2	2	700	
12/10	五	白飯	泰式打拋雞排 燒：雞排S,九層塔	螞蟻上樹 燒：高麗菜Q,冬粉,絞肉S	脆筍肉絲 炒：竹筍Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜,肉片S		5	2	2	2	710	
12/13	一	紅藜飯	沙茶魚煲 燒：魚丁S,洋蔥Q	椒鹽豆腐 燒：豆腐,紅椒Q,毛豆S	肉末燒冬瓜 燒：冬瓜Q,絞肉S	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q		5	2	2	2	709	
12/14	二	照燒烏龍麵	脆皮炸雞腿 炸：雞腿S	開陽包心白 炒：白菜Q,木耳Q,蝦米	什錦滷味 滷：豆腐,海帶結,杏鮑菇Q	有機蔬菜 藥膳肉片湯 白蘿蔔,豬肉片S,當歸	豆漿	5	2	2	2	717	
12/16	四	白飯	紅燒燉肉 燉：番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	大根魚丸燒 燒：紅白蘿蔔Q,虱目魚丸S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖,地瓜		5	2	2	2	703	
12/17	五	糙米飯 蔬食日	筍乾油豆腐 燒：筍乾,油豆腐	茶碗蒸 蒸：紅蘿蔔Q,蛋Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜蓉醬	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片,味噌,豆腐		5	2	2	2	709	
12/20	一	白飯	沙茶豬柳 炒：洋蔥Q,彩椒Q,豬肉柳S	塔香素肚 炒：九層塔,素肚	海結關東煮 煮：蘿蔔Q,玉米Q,海帶結	履歷蔬菜 客家米粉湯 粗米粉,香菇,芹菜		5	2	2	2	712	
12/21	二	茄汁義式麵+椒鹽魚丁+香滷雞腿+奶黃包+豆薯雙絲 聖誕節特餐 炸：魚丁S 滷：雞腿S 蒸：奶黃包S 燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q					有機蔬菜 冬至甜湯圓 紅豆,湯圓	黑豆奶	5	2	2	2	714
12/23	四	黑芝麻飯	蔥燒豬排 燒：豬排S,青蔥	番茄炒蛋 炒：蛋Q,番茄Q	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽Q,豬肉絲S	有機蔬菜 四神肉片湯 山藥,小蔥仁,豬肉片S		5	2	2	2	707	
12/24	五	雜糧飯	枸杞麻油雞 煮：雞丁S,高麗菜Q,枸杞	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S,韭菜	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨S		5	2	2	2	703	
12/27	一	小米飯	紐澳良雞排 烤：雞排S	豆瓣腐皮 燒：小瓜Q,腐皮	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,玉米,洋蔥		5	2	2	2	710	
12/28	二	白飯	和風壽喜燒 煮：肉片S,洋蔥Q	紅燒麵腸 燒：麵腸	西芹蒟蒻 炒：西芹Q,蒟蒻	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔,香菇,雞丁S	豆漿	5	2	2	2	712	
12/30	四	蕎麥飯	特盛豬排 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	開陽筍絲 炒：竹筍Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳,龍眼乾		5	2	2	2	710	

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯Q code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 12/7(二)公糧回饋水