三芝國小暨屯山國小、中泰國小、興仁國小、興華國小

自立午餐　菜單　　115年12月份

日期	星期		主食	配菜					全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(卡)
12/1	二		胚芽飯	雞肉叻沙 骨腿丁 秀珍菇	蝦仁豆腐FS 蝦仁 豆腐	有機高麗菜	玉米排骨湯 玉米 龍骨	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
12/2	三		特餐	鐵板麵G 烏龍麵 絞肉	燴大黃瓜E 木耳 玉米筍 鳥蛋 大黃瓜	蚵白菜	南瓜濃湯GM 南瓜 奶粉 洋蔥	養樂多鮮乳M	4.5	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	745
12/3	四		燕麥飯	三杯雞丁 棒腿丁 九層塔	豆干肉絲S 豆干片 肉絲	油麥菜	義式蔬菜湯 大白菜 番茄 洋蔥	水果	4.5	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	630
12/4	五		胚芽飯	皮絲滷肉 皮絲 腱肉	魚香高麗菜S 高麗菜 油片 絞肉	扁蒲	海帶絲龍骨湯 海帶絲 龍骨	***	4.3	2.2	1.0	2.5	0.0	0.0	590
12/7	一		燕麥飯	照燒雞腿 雞腿	奶油玉米粒 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔	菠菜	味噌鮮魚湯F 鯛魚丁 豆腐	***	4.3	2.5	1.5	2.1	0.0	0.0	605
12/8	二		胚芽飯	咕咾肉 腱肉丁 鳳梨片 青椒 洋蔥 胡蘿蔔	紅燒百頁糕S 白身豆腐 絞肉	有機高麗菜	菇菇雞湯 秀珍菇 雞排丁	水果	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	675
12/9	三		特餐	香鬆炒飯F 肉鬆 洋蔥 肉絲 洗選蛋	涼薯肉片 涼薯 肉片 木耳 胡蘿蔔	油麥菜	虱目魚丸湯F 虱目魚丸	養樂多優酪乳M	4.5	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	733
12/10	四		燕麥飯	醬爆雞丁 洋蔥 清雞胸肉	銀芽肉絲 豆芽菜 肉絲 木耳	小白菜	海帶芽蛋花湯E 海帶芽 洗選蛋	水果	4.3	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	665
12/11	五	蔬食	胚芽飯	日式蒸蛋E 蛋	三絲豆包S 炸豆包 木耳 胡蘿蔔	豆芽菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片	產銷履歷豆漿	4.3	3.5	1.2	2.2	0.0	0.0	676
12/14	一		燕麥飯	麻醬雞丁 馬鈴薯 去骨腿丁	芹香黑乾絲S 芹菜 黑干絲	油麥菜	番茄豆腐蛋花湯SE 番茄 豆腐 蛋	***	4.3	2.5	1.2	2.1	0.0	0.0	598
12/15	二		胚芽飯	京醬肉絲 肉絲 洋蔥	白菜滷S 油片 絞肉 大白菜	有機高麗菜	瓜仔雞湯 醬瓜 雞排丁	水果	4.3	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	600
12/16	三		特餐	馬拉糕G 馬拉糕	綜合滷味S 豆干 鳥蛋 腱肉 胡蘿蔔	菠菜	麻油雞麵線 去骨腿丁 薑片 紅麵線	養樂多鮮乳M	4.5	2.0	1.2	1.5	0.0	1.0	700
12/17	四		燕麥飯	咕咾肉 腱肉丁 鳳梨片 青椒 洋蔥 胡蘿蔔	紅燒百頁糕S 白身豆腐 絞肉	豆芽菜	扁蒲龍骨湯 扁蒲 龍骨	水果	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	675
12/18	五		胚芽飯	蔥油雞 蔥 棒腿丁	關東煮F 豬血糕 甜不辣 黑輪 蘿蔔	蚵白菜	紫菜蛋花湯E 紫菜 洗選蛋	***	4.5	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	570
12/21	一		燕麥飯	腐乳雞S 棒腿丁	咖哩冬粉 冬粉 絞肉 高麗菜	菠菜	蘿蔔龍骨湯 蘿蔔 龍骨	***	4.5	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	569
12/22	二		胚芽飯	紅燒豬腳 豬腳 肉丁 軟花生	銀芽雞絲 豆芽菜 雞胸肉 紅蘿蔔	有機高麗菜	紅豆小湯圓 紅豆 小湯圓	水果	4.5	2.0	1.5	1.8	1.0	0.0	629
12/23	三		特餐	麵包G 麵包	卡拉雞排 雞排	油麥菜	味噌烏龍麵FG 烏龍麵 魚板 海帶芽 肉片	養樂多優酪乳M	4.3	2.2	1.2	1.8	0.0	1.0	715
12/24	四		燕麥飯	清蒸鱈魚F 鱈魚	黃瓜三寶G 小黃瓜 車輪 烤麩 花生	高麗菜	蒜頭雞湯 蒜仁 雞排丁 蘿蔔	水果	4.5	2.2	1.2	1.6	1.0	0.0	627
12/28	一		燕麥飯	洋蔥豬柳 洋蔥 肉柳 豆芽菜	蒜味素雞S 小黃瓜 素雞	高麗菜	玉米雞茸湯 玉米粒 雞絞肉	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
12/29	二		燕麥飯	咖哩雞 去骨腿丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	珍珠丸子*2 珍珠丸子	黑葉白菜	豬血湯 酸菜 豬血	水果	4.5	2.5	1.5	1.8	1.0	0.0	666
12/30	三		特餐	義大利麵G 義大利麵 番茄 絞肉	花枝丸F*3 花枝丸*3	菠菜	玉米濃湯GEM 玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋	養樂多鮮乳M	4.3	2.0	1.2	2.8	0.0	1.0	745
12/31	四		燕麥飯	鳳梨雞丁 雪白菇 鳳梨 清胸丁	毛豆仁豆丁S 毛豆仁 豆丁 涼薯 胡蘿蔔	油麥菜	番茄蛋花湯E 番茄 洗選蛋	***	4.3	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	540

【其他說明】

1.本月開始供應冷藏乳品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。

2.配合農業局補助供應有機蔬菜，其餘日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。

3.主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨熬製，菜餚均不使用味精，請安心食用，過敏標示於菜餚名稱下(小字)，易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)。

4.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。

5.若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。

6.本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。

7.本校午餐皆使用有品牌或CAS的新鮮食材，同時營養師不定期施作肉品抽驗檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心。

營養師：　　主任：　　校長：