

113年12月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
12/2	一	白飯	泰式打拋豬	客家小炒	紅片高麗	產銷履歷小白菜	海芽味噌湯	
		白米	絞肉+洋葱+蕃茄	豆干+肉絲+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		海帶芽+味噌	
12/3	二	小米飯	照燒雞	蒜香海根	什錦黃瓜	有機福山萵苣	黃芽大骨湯	
		白米+小米	雞丁+杏鮑菇	海帶根+紅蘿蔔+蒜泥	大黃瓜+木耳		黃豆芽+龍骨丁	
12/4	三	鮮蔬貓耳朵	滷豬排*1	玉米培根炒蛋		產銷履歷油菜	冬瓜排骨湯	
		麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	豬排	雞蛋+培根+玉米粒			冬瓜+龍骨丁	
12/5	四	糙米飯	沙茶魚丁	肉片花椰	鮮菇豆腐	產銷履歷油麥菜	紅豆紫米湯	
		白米+糙米	魚丁+洋葱+杏鮑菇	花椰菜+肉片	板豆腐+鮮菇		紅豆+紫米	
12/6	五	紫米飯	三杯雞	奶香白菜	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	白玉魚丸湯	
		白米+紫米	清肉丁+米血糕	大白菜+碎培根+麵粉	玉米粒+干丁+毛豆仁		白蘿蔔+魚丸	
12/9	一	紅藜麥飯	★香酥魚排*1	脆炒高麗	家常豆腐	產銷履歷A菜	玉米金針湯	
		白米+紅藜麥	魚排	高麗菜+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+絞肉		玉米粒+金針菇	
12/10	二	糙米飯	京醬肉絲	菜脯蛋	韭菜豆芽	有機荷葉白菜	味噌蘿蔔湯	
		白米+糙米	肉絲+洋葱	雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+肉絲		白蘿蔔+味噌	
12/11	三	什錦炒麵	親子丼	關東煮		產銷履歷油菜	黃瓜排骨湯	
		小烏龍麵+肉絲+高麗菜	雞丁+杏鮑菇+洋葱+雞蛋	白蘿蔔+玉米段+油豆腐			大黃瓜+龍骨丁	
12/12	四	蕎麥飯	泡菜肉片	蒜香扁蒲	香滷黑干	產銷履歷油麥菜	薑絲海芽湯	
		白米+蕎麥	肉片+高麗菜+泡菜	扁蒲+紅蘿蔔+蒜	黑干+杏鮑菇		海帶芽+薑絲	
12/13	五	白飯	坦都里雞	結頭貢丸片	白菜滷	產銷履歷青江菜	綠豆湯	
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	結頭菜+貢丸片+香菇	大白菜+腐皮		綠豆	
12/16	一	白飯	瓜仔肉	木耳高麗	茄汁甜條	產銷履歷蚵白菜	冬瓜枸杞湯	
		白米	絞肉+碎瓜	高麗菜+木耳	甜不辣+彩椒		冬瓜+枸杞	
12/17	二	胚芽飯	蔥油雞	鮮蔬蘿蔔糕	哨子豆腐	有機青松菜	筍片大骨湯	
		白米+胚芽米	雞丁+白蘿蔔+蔥	蘿蔔糕+大白菜+香菇	板豆腐+絞肉		竹筍+龍骨丁	
12/18	三	上海菜飯	★香酥魚柳	金瓜炒蛋		產銷履歷菠菜	香菇蘿蔔湯	
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	魚柳條	雞蛋+南瓜+洋葱			白蘿蔔+香菇	
12/19	四	紅藜麥飯	筍干豬腳	泰式粉絲	開陽白菜	產銷履歷油麥菜	蔬菜味噌湯	
		白米+紅藜麥	肉角+豬腳丁+筍干	冬粉+綠豆芽+木耳+九層塔	大白菜+紅蘿蔔+蝦米		金針菇+海帶芽+味噌	
12/20	五	糙米飯	滷雞腿*1	彩蔬三寶	咖哩洋芋	產銷履歷小白菜	紅豆湯圓	
		白米+糙米	雞腿	玉米粒+毛豆仁+絞肉	馬鈴薯+紅蘿蔔		紅豆+紅白湯圓	
12/23	一	小米飯	佛跳牆	小魚干片	脆炒豆芽	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+小米	肉角+雞蛋+芋頭	豆干片+小魚干	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+肉骨茶包	
12/24	二	麥片飯	沙茶肉柳	滑嫩蒸蛋	田園花椰	有機蘿蔓	綠豆Q圓湯	
		白米+麥片	肉柳+洋葱	雞蛋	青花菜+紅蘿蔔		綠豆+QQ圓	
12/25	三	茄汁義大利麵	★香酥雞翅*1	洋葱起司蛋		產銷履歷菠菜	玉米濃湯	
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	雞翅	雞蛋+洋葱+起司			玉米粒+馬鈴薯+麵粉	
12/26	四	糙米飯	麻油雞丁	螞蟻上樹	鮮燴白菜	產銷履歷高麗菜	結菜排骨湯	
		白米+糙米	雞丁+米血糕+薑片	冬粉+高麗菜+絞肉	大白菜+紅蘿蔔+鮮菇		結頭菜+龍骨丁	
12/27	五	燕麥飯	砂鍋魚丁	黃瓜黑輪	三杯杏鮑菇	產銷履歷小白菜	雙色蘿蔔湯	
		白米+燕麥	魚丁+板豆腐+大白菜	大黃瓜+黑輪	杏鮑菇+九層塔		白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁	
12/30	一	麥片飯	紅燒燉肉	蕃茄炒蛋	玉米三色	產銷履歷蚵白菜	南瓜金菇湯	
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+蕃茄	玉米粒+小黃瓜+紅蘿蔔		南瓜+金針菇+龍骨丁	
12/31	二	糙米飯	★鹹酥雞	清炒高麗	孜香洋芋	有機圓葉菠菜	玉米大骨湯	
		白米+糙米	清雞丁+地瓜條	高麗菜+木耳	馬鈴薯+紅蘿蔔		玉米粒+龍骨丁	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準								
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)								
備註1:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。								
備註2:部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用。								
備註3:本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。								
備註4:本校未使用輻射汙染食品。								
備註5:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw								
主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		他分析(次/月)		
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
						魚肉類	其他	
0	3	8	10	21	1	1	3	4
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司								