



津味優質午餐

南勢國小 12月菜單



日期	星期	主食	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	每 日 供應 (份)	每 餐 供應 (份)	其 他 (份)	備 註 (份)	
12/2	一	白飯蔬食日	彩椒杏鮑菇 炒/甜椒,杏鮑菇	番茄炒蛋 炒/雞蛋,番茄,玉米粒	客家小炒 炒/豬肉,豆干	在地產 鍋鏟菜 鮮黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔	5.3	2.8	2.1	2.9	7.6 4	
12/3	二	醃醬拌拉麵	卡拉香雞排 炸/雞肉	茄汁熱狗 煎/熱狗	佛跳牆 煮/豬肉,大白菜,雞蛋	綠豆仙草 綠豆,仙草	5.5	2.7	2.3	鮮奶	8.5 3	
12/5	四	五穀米飯	五味醬魚丁 燒/魚肉	冬瓜肉片燒 燒/冬瓜,豬肉	洋菇肉醬 煮/洋菇,豬肉,洋蔥	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐,味噌	5.3	2.8	2.3	2.8	7.6 5	
12/6	五	白飯	沙嗲雞球 燒/雞肉	海帶三絲 炒/海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	胡瓜鮮菇 炒/大黃瓜,豬肉,香菇	有機蔬菜 巧達濃湯 洋蔥,培根,馬鈴薯	5.3	2.7	2.6	2.9	7.6 9	
12/9	一	白飯	米蘭燉肉 燉/洋蔥,豬肉,番茄,馬鈴薯	香蔥紅絲蛋 炒/雞蛋,蔥,紅蘿蔔	蟹黃豆腐 煮/豬肉,豆腐,蟹絲	在地產 鍋鏟菜 淡水魚丸湯 魚丸,時蔬	5.4	2.9	2.7		7.6 7	
12/10	二	香鬆飯	香烤雞翅 烤/雞翅	蛋酥高麗 炒/雞蛋,高麗菜	豬肉燴洋芋 燴/豬肉,馬鈴薯	有機蔬菜 圓蔬菜湯 番茄,洋蔥	5.5	2.7	2.3	3.1	7.7 7	
12/12	四	白飯	蘑菇醬佐豬排 煮/蘑菇,豬肉	毛豆干丁 炒/豆干,豬肉,毛豆,紅蘿蔔	開陽白菜 煮/香菇,豬肉,大白菜	有機蔬菜 Q圓撞奶 Q圓,奶粉	5.3	2.9	2.2	2.7	7.6 5	
12/13	五	胚芽米飯	脆皮香雞腿 炸/雞腿	冬瓜肉醬 煮/冬瓜,豬肉	乳酪焗 炒/青豆,雞蛋,洋蔥	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄,豆腐	5.3	2.9	2.2	2.8	7.7 0	
12/14	六	白飯 運動會	蜜汁雞腿 烤/雞腿	黑胡椒洋蔥肉絲 炒/洋蔥,豬肉	焗烤洋芋雞茸 烤/馬鈴薯,雞肉	有機蔬菜 黑珍珠奶茶 粉圓,奶粉	5.6	2.8	2.1	3.2	7.9 9	
12/16 (一) 運動會補假												
12/17	二	招牌油飯	夜市鹹酥雞 炸/雞肉	海結杏鮑菇 炒/海帶結,杏鮑菇,九層塔	白菜滷 滷/豬肉,大白菜,芋頭	有機蔬菜 黑糖豆花 玉米,雞蛋	5.3	2.8	2.3	3	7.7 4	
12/19	四	小米飯	香煎鮮肉排 煎/肉排	黃瓜鵪鶉蛋 炒/大黃瓜,鵪鶉蛋	瓜瓜肉燥 煮/脆瓜,豬肉	有機蔬菜 味噌貢丸蛋花湯 貢丸,雞蛋	5.3	2.9	2.2	2.8	7.6 7	
12/20	五	白飯	照燒芝麻雞腿 燒/雞肉	韭香豆芽 炒/韭菜,豆芽菜,紅蘿蔔	肉茸蒸蛋 蒸/豬肉,雞蛋	有機蔬菜 海芽小魚湯 海帶芽,小魚乾	5.3	2.8	2.3	2.9	7.6 9	
12/23	一	白飯	鐵板肉柳 炒/洋蔥,豬肉	玉米四喜 炒/玉米,青豆,紅蘿蔔	家常油豆腐 煮/豬肉,油豆腐,大白菜	在地產 鍋鏟菜 涼薯雞湯 涼薯,杏鮑菇,雞肉	5.4	2.8	2.2	2.8	7.6 4	
12/24	二	香濃起司拉麵	Xmas*耶誕特餐			西西里起司肉醬 煮/豬肉,番茄,三色丁	家常蛋花湯 時蔬,雞蛋	5.5	2.6	2.2	3.1	7.7 5
			橙汁豬排 炸/豬肉	小瓜雞柳 炒/小黃瓜,雞肉								
12/26	四	白飯	蒜香檸檬雞排 煎/雞肉	洋蔥滑蛋 炒/洋蔥,雞蛋	南瓜豆腐燒 燒/豬肉,南瓜,豆腐	有機蔬菜 絲瓜肉片湯 豬肉,絲瓜,枸杞	5.3	2.8	2.1	2.9	8.2 4	
12/27	五	紫米飯	紐澳良雞腿排 煎/雞肉	開陽寬粉 炒/香菇,豬肉,高麗菜,寬粉	白玉水晶餃 煮/白蘿蔔,豬肉,水晶餃	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	5.5	2.7	2.2	2.9	7.6 8	
12/30	一	白飯	糖醋咕咾肉 燒/豬肉,糖醋	干丁肉醬 炒/豆干,豬肉,洋蔥	三色蔬滑蛋 炒/三色丁,雞蛋	在地產 鍋鏟菜 招牌麵線湯 紅麵線	5.4	2.8	2.2	2.9	7.6 9	
12/31	二	十穀米飯	香酥雞排 炸/雞排	鮮菇扁蒲 炒/鮑菇,扁蒲	巧達洋芋 炒/豬肉,馬鈴薯	有機蔬菜 港式肉骨茶 豬肉,豆皮,肉骨茶包	5.5	2.7	2.3		7.7 3	

▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應在地產鍋鏟蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：莊儀萍