

114年12月學校午餐菜單及食材明細

日期	菜餚名稱	總食材
12/2(週二)	小米飯	有機白米/小米
	麻婆魚丁	魚丁/非基改板豆腐/蔥
	奶香玉米肉茸	冷凍玉米粒/紅蘿蔔/洋蔥/絞肉/冷凍毛豆仁/奶粉
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	薑絲冬瓜湯	冬瓜/薑/龍骨丁
	水果	水果
12/3(週三)	芝麻飯	白米/黑芝麻
	十三香雞丁	帶皮胸丁/馬鈴薯/彩椒/十三香醃料粉
	炒麵腸	麵腸/白酸菜/紅蘿蔔
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	海芽蛋花湯	海帶芽/CAS洗選蛋
	水果	水果
12/4(週四)	糙米飯	白米/糙米
	鮮蔬肉片	肉片/非基改豆皮捲/玉米筍/高麗菜
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋/碎脯/蔥/洋蔥
	有機油江菜	有機油江菜/香菇
	地瓜甜湯	地瓜/芋圓
	水果	水果
12/5(週五)	匈牙利炒飯	有機白米/洋蔥/冷凍玉米粒/肉絲/紅蘿蔔/杏鮑菇/高麗菜/匈牙利紅椒粉
	椰香烤翅小腿*2	翅小腿/椰奶粉
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜/紅蘿蔔
	酸辣湯	非基改板豆腐/筍/紅蘿蔔/木耳/CAS洗選蛋
	水果	水果
12/8(週一)	麥片飯	白米/麥片
	花生滷豬腳	肉角/豬腳丁/非基改油豆腐/水煮花生/蔥
	★▲炸雞塊*2	雞塊
	有機青松菜	有機青松菜
	南瓜濃湯	南瓜/馬鈴薯/洋蔥/奶粉
	水果	水果
12/9(週二)	沙茶肉絲炒麵	黃油麵/肉絲/紅蘿蔔/高麗菜/洋蔥/香菇/蔥/乾香菇絲/沙茶醬
	滷豬排*1	大排/滷包
	有機包心白菜	有機包心白菜/紅蘿蔔
	玉米蘿蔔湯	玉米/白蘿蔔/龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/10(週三)	地瓜飯	白米/地瓜
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁/洋蔥/彩椒/蔥/小黃瓜/沙嗲醬
	醬燒油腐	非基改油豆腐/洋蔥/紅蘿蔔/木耳/蔥
	炒油菜	履歷油菜/金針菇
	竹筍湯	筍/龍骨丁
	水果	水果

日期	菜餚名稱	總食材
12/11(週四)	紅藜麥飯	白米/紅藜麥
	茄汁魚丁	魚丁/馬鈴薯/洋蔥/蕃茄/蔥
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜/麵疙瘩/紅蘿蔔/蝦米/乾香菇絲
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	結頭菜湯	結頭菜/龍骨丁
	水果	水果
12/12(週五)	胚芽飯	白米/胚芽米
	京醬肉柳	肉柳/洋蔥/紅蘿蔔/蔥
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋/洋蔥/紅蘿蔔/蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	味噌湯	非基改板豆腐/海帶芽/非基改味噌
	水果	水果
12/15(週一)	燕麥飯	白米/燕麥
	豆瓣魚	魚丁/非基改板豆腐/洋蔥/蔥/豆瓣醬
	洋芋干絲	馬鈴薯/非基改白干絲/紅蘿蔔/芹菜
	有機山菠菜	有機山菠菜
	青菜蛋花湯	小白菜/CAS洗選蛋
	水果	水果
12/16(週二)	大麥飯	有機白米/洋薏仁
	三杯雞	帶皮胸丁/有機黑蠔菇/米血糕/九層塔/蒜/薑
	拌炒雙芽	黃豆芽/海帶芽/紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜/香菇/龍骨丁
	水果	水果
12/17(週三)	蕎麥飯	白米/蕎麥
	蠔油鮮菇肉片	肉片/香菇/筍/蔥
	毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋/冷凍毛豆仁
	炒青江菜	履歷青江菜/香菇
	山藥排骨湯	山藥/龍骨丁/紅棗/枸杞
	水果	水果
12/18(週四)	鮮菇南瓜炊飯	白米/南瓜/冷凍玉米粒/絞肉/洋蔥/杏鮑菇/紅蘿蔔/高麗菜
	南乳雞翅*1	雞翅
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	羅宋湯	馬鈴薯/蕃茄/洋蔥/紅蘿蔔/西芹/龍骨丁
	水果	水果
12/19(週五)	小米飯	白米/小米
	沖繩塔可肉	絞肉/洋蔥/蕃茄/香菜/蒜/蕃茄醬/孜然粉/匈牙利紅椒粉/洋香菜葉
	砂鍋凍豆腐	大白菜/非基改凍豆腐/芋頭/紅蘿蔔/香菇
	炒小白菜	履歷小白菜
	芋香米粉湯	粗米粉/大白菜/芋頭/乾香菇絲/紅蔥頭/芹菜
	水果	水果

日期	菜餚名稱	總食材
12/22(週一)	地瓜飯	白米/地瓜
	蛋蘇西魯肉	大白菜/CAS殺菌液蛋/肉絲/木耳/紅蘿蔔/乾香菇絲/蝦米
	春水堂風豆包	非基改炸豆包/金針菇/蔥/沙茶醬/烏醋
	有機廣島菜	有機廣島菜
	紅豆湯圓	紅豆/紅白小湯圓
	水果/ 保久乳	水果/ 保久乳
12/23(週二)	糙米飯	有機白米/糙米
	醬燒肉柳	肉柳/非基改豆干/洋蔥/蔥
	綜合滷味	友善蛋/非基改四分干/海帶結
	有機高麗菜	有機高麗菜/紅蘿蔔
	玉米排骨湯	玉米/龍骨丁
	水果	水果
12/24(週三)	芝麻飯	白米/黑芝麻
	左宗棠雞	帶皮胸丁/骨腿丁/洋蔥/蔥/非基改豆腸/乾辣椒/彩椒
	肉末粉絲	綠豆芽/冬粉/絞肉/紅蘿蔔/木耳/紅蔥頭
	炒油菜	履歷油菜
	大滷湯	非基改板豆腐/筍/紅蘿蔔/木耳/CAS洗選蛋
	水果	水果
12/26(週五)	茄汁義大利麵	義大利麵/洋蔥/冷凍玉米粒/絞肉/紅蘿蔔/杏鮑菇/蕃茄/番茄醬
	蔥燒魚片*1	魚片/蔥
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜/香菇
	蘿蔔湯	白蘿蔔/紅蘿蔔/龍骨丁
	水果	水果
12/29(週一)	泰式炒河粉	河粉/綠豆芽/蝦米/韭菜/紅蘿蔔/肉絲/洋蔥/洗選蛋
	黑胡椒豬排*1	豬排/黑胡椒粒
	有機菠菜	有機菠菜
	白菜三絲湯	大白菜/金針菇/紅蘿蔔/龍骨丁
	水果	水果
12/30(週二)	胚芽飯	有機白米/胚芽米
	★鹹酥雞	無骨清胸丁/馬鈴薯
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜/香菇
	番茄黃芽湯	蕃茄/黃豆芽/龍骨丁
	水果	水果
12/31(週三)	麥片飯	白米/麥片
	紅燒魚丁	魚丁/非基改凍豆腐/洋蔥/蔥
	蘭陽西魯肉	大白菜/CAS殺菌液蛋/肉絲/木耳/紅蘿蔔/筍/乾香菇絲/蝦米
	炒青江菜	履歷青江菜
	柴魚油豆腐湯	非基改油豆腐/白蘿蔔/柴魚片/香菜/香油
	水果	水果