

新園國中113年12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與堅果種子/份	熱量/kcal
12月2日	一	白米飯	香菇肉燥	蒜香木耳白花	有機蔬菜	味噌油腐湯	鮮奶	5.5	2.6	1.4	1		3.0	810
12月3日	二	糙米飯	蠔油燜雞	粉絲絞肉	季節時蔬	白菜豆腐湯		6.8	2.8	1.9			2.5	846
12月4日	三	麻油菇菇飯		滷雞翅*1		蘿蔔龍骨湯	水果	6	2.6	1.4	1		3.0	845
12月5日	四	紅藜飯	豆皮壽喜燒	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日	6.7	2.6	1.3			3.0	832
12月6日	五	紫米飯	鹽酥雞	燉煮結頭菜	季節時蔬	什錦鮮菇湯	水果	6	2.5	1.7	1		3.0	845
12月9日	一	白米飯	樹子蒸魚	銀芽炒雞絲	有機蔬菜	酸辣湯		6	2.9	1.4			3.0	808
12月10日	二	糙米飯	蔥油雞絲	炒三丁	季節時蔬	鮮蔬魚丸湯		5.8	3.1	1.9			2.5	799
12月11日	三	藥膳湯麵		茶葉蛋*1		湯麵料	水果	6	2.5	1.4	1		2.5	815
12月12日	四	海苔飯	五香滷味	起司玉米蛋	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	蔬食日/豆漿	5.7	3.6	1.8			2.5	827
12月13日	五	薏仁飯	洋蔥燒肉	白菜燴鮮魷	季節時蔬	紫菜豆腐湯	水果	5.5	2.6	2.2	1		2.5	808
12月16日	一	白米飯	義式蕃茄燉肉	田園雙花	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.5	2.6	2.1		1.0	2.5	865
12月17日	二	糙米飯	咖哩雞	韓式海芽小菜	季節時蔬	大頭菜雞湯		6.2	2.6	1.8			3.0	809
12月18日	三	玉米雞茸粥		刈包*1		粥料	水果	6	2.6	1.4	1		2.5	823
12月19日	四	麥片飯	花生麵筋乾丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬至綜合豆湯圓	蔬食日 (加菜湯圓)	6.3	2.5	1.4			3.0	799
12月20日	五	小米飯	麻油肉片	塔香玉米肉末	季節時蔬	冬瓜雞湯	水果	6	3.1	1.5	1		2.5	863
12月23日	一	白米飯	海結滷肉丁	香炒三絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6	2.6	1.9			3.0	798
12月24日	二	糙米飯	三杯雞	鮮蔬炒寬粉	季節時蔬	玉米濃湯		6.2	2.6	1.9			2.5	789
12月25日	三	奶香彩蔬義大利麵		CAS麥克小雞塊*6		湯麵料	水果	6	2.6	1.4	1		2.5	823
12月26日	四	雜糧飯	素麻婆粗豆腐	三色炒蛋	有機蔬菜	素肉骨茶湯	蔬食日	6.2	2.5	1.4			3.0	792
12月27日	五	燕麥飯	糖醋肉丁	結頭菜炒肉絲	季節時蔬	瓜仔雞湯	水果	5.5	2.6	2.4	1		2.5	813
12月30日	一	白米飯	油腐肉燥	什錦炒冬粉	有機蔬菜	味噌豆枝湯		6.5	2.7	1.4			2.5	805
12月31日	二	糙米飯	炸雞腿*1	古早味控菜	季節時蔬	紫菜蛋花湯		6	2.5	1.7			3.5	808