

## 新園國中114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1日	一	白米飯	洋蔥燒肉	培根白花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯	鮮奶	5.5	2.6	2.2		1.0	3.0	890	
12月2日	二	糙米飯	鮮蔬鹽水雞	絞肉冬粉	季節時蔬	羅宋湯		6	2.6	1.7			3.0	793	
12月3日	三	什錦炒刀削麵		水煮蛋*1		冬瓜雞湯	水果	6	2.6	1.4	1		3.5	868	
12月4日	四	紅藜飯	地瓜燒肉丁	豆皮炒白菜	有機蔬菜	綠豆麥片湯		6.7	2.5	1.7			3.0	834	
12月5日	五	紫米飯	香酥魚丁	韓式凍豆腐	季節時蔬	什錦鮮菇湯	水果	6	3.5	1.5	1		2.5	893	
12月8日	一	白米飯	香菇肉燥	紅絲炒蛋	有機蔬菜	海芽豆腐湯		5.5	3.2	1.4			2.5	773	
12月9日	二	糙米飯	泰式檸檬雞絲	田園三丁	季節時蔬	味噌油腐湯		6	2.8	1.4			3.0	800	
12月10日	三	古早味飯湯		蒸豬肉餡餅*2		飯湯料	水果	6	2.5	1.3	1		3.0	835	
12月11日	四	麥片飯	回鍋肉片	白菜炒寬粉	有機蔬菜	大頭菜雞湯		5.5	3.6	2.1			2.5	820	
12月12日	五	薏仁飯	鹽酥雞	番茄燴豆腐	季節時蔬	紫菜金針湯	水果/豆漿	5.5	2.7	1.3	1		3.0	815	
12月15日	一	白米飯	瓜仔肉燥	青花炒肉絲	有機蔬菜	豆腐蛋花湯		6	2.6	1.8			2.5	773	
12月16日	二	糙米飯	三杯雞	醬煮結頭菜	季節時蔬	玉米濃湯		6	3.0	1.7			3.0	823	
12月17日	三	藥膳湯麵		炸雞腿*1		麵料	水果	6	2.5	1.3	1		3.0	835	
12月18日	四	海苔飯	薑母燒雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 (加菜湯圓)		6.3	2.7	1.6			2.5	796	
12月19日	五	小米飯	白玉滷肉丁	鮮蔬炒年糕	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果/鮮奶	5.5	2.6	1.8	1	1.0	3.0	940	
12月22日	一	白米飯	義式茄汁肉醬	田園雙花	有機蔬菜	紫菜粉絲湯		5.5	2.6	1.9			2.5	740	
12月23日	二	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		5.5	4.2	1.6			3.0	875	
12月24日	三	芋頭瘦肉粥		雞排堡*1		粥料	水果	5.5	2.5	1.3			3.0	740	
12月25日	四	行憲紀念日放假													
12月26日	五	芝麻飯	洋蔥燒雞	鐵板豆芽	有機蔬菜	藥膳冬瓜湯	水果	6	2.5	2.1			3.0	795	
12月29日	一	白米飯	蒜泥肉片	海帶三絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯		5.5	3.9	1.9			2.5	838	
12月30日	二	糙米飯	鮮蔬雞絲	玉米蒸蛋	有機蔬菜	四神龍骨湯		5.5	2.5	1.4			3.0	743	
12月31日	三	古早味米粉		滷雞翅*1		味噌鮮蔬湯	水果	5.5	2.5	1.4			3.0	743	

營養師：李偵伊

午餐秘書：

主任：

校長：

本校午餐一律供應國產豬肉食材

\*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用