

三芝國小暨屯山國小、中泰國小、興仁國小、興華國小
自立午餐 菜單 115年12月份

日期	星期	主食	配菜				全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(卡)	
2	五	胚芽飯	蜜汁雞翅 雞翅	豆瓣豆腐S 絞肉豆腐	豆芽菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽 洗選蛋	***	4.3	2.5	1.2	1.3	0.0	0.0	562
5	一	燕麥飯	雞肉親子丼E 雞胸肉 洋蔥 洗選蛋	芹香乾絲S 乾絲 木耳 胡蘿蔔 芹菜	菠菜	味噌豆腐湯S 豆腐 柴魚	***	4.3	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	584
6	二	胚芽飯	竹輪燒肉G 竹輪 腿肉丁	洋蔥甜不辣F 甜不辣 洋蔥 胡蘿蔔	有機高麗菜	南瓜濃湯M 南瓜 洋蔥 奶粉	水果	4.5	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	644
7	三	特餐	鮮乳饅頭G 鮮乳饅頭	蒜味雙色花菜 白花菜 青花菜 肉絲 鴻喜菇	豆芽菜	麻油雞麵線 骨腿丁 薑片 紅麵線	養樂多果汁	4.8	2.5	1.2	2.2	1.0	0.0	697
8	四	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲 洋蔥	滷油豆腐S 二角油豆腐	油麥菜	瓜仔雞湯 醬瓜 雞排丁	水果	4.5	2.2	1.2	1.6	1.0	0.0	627
9	五	胚芽飯	日式蒸蛋E 蛋	芹菜干絲 芹菜 白乾絲 木耳 胡蘿蔔	蚵白菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片	***	4.3	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	540
12	一	燕麥飯	蔥油雞 蔥 雞排丁	關東煮F 豬血糕 甜不辣 黑輪 蘿蔔	豆芽菜	紫菜蛋花湯E 紫菜 洗選蛋	***	4.5	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	570
13	二	胚芽飯	泰式打拋豬 九層塔 絞肉 蕃茄	小黃瓜素腰花 小黃瓜 素腰花 胡蘿蔔	有機高麗菜	金菇三絲湯 金針菇 竹筍絲 胡蘿蔔	水果	4.5	2.5	2.0	2.2	1.0	0.0	696
14	三	特餐	漢堡G 漢堡	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排	菠菜	番茄米線 番茄 肉絲 米線	養樂多果汁	4.5	2.0	1.2	1.5	1.0	0.0	608
15	四	燕麥飯	茄汁魚丁FS 魚丁 番茄 洋蔥 豆腐	回鍋肉片S 肉片 高麗菜 素雞 紅蘿蔔	油麥菜	菇菇雞湯 秀珍菇 雞排丁	水果	4.3	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	691
16	五	胚芽飯	咖哩雞 雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	海帶絲肉絲 海帶絲 芹菜 肉絲	高麗菜	黃瓜龍骨湯 黃瓜 龍骨	***	4.8	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	597
19	一	燕麥飯	鼓汁排骨 軟排 腿肉 冬瓜	芥子圈白菜S 芥子圈 大白菜	小白菜	吻仔魚湯F 吻仔魚	***	4.3	2.2	1.5	1.8	0.0	0.0	570
20	二	胚芽飯	香滷雞排 雞排	奶油玉米粒 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔	有機高麗菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 龍骨	水果	4.3	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	665
21	三	特餐	掛包G 掛包	梅干肉片 梅干菜 肉片	菠菜	米粉湯 米粉 肉絲	產銷履歷豆漿S	4.5	4.2	1.5	1.6	0.0	0.0	721
22	四	燕麥飯	宮保雞丁N 花生 骨腿丁	魚香高麗菜 高麗菜 絞肉	蚵白菜	冬菜冬粉湯 冬菜 冬粉	水果	4.5	2.2	1.2	1.8	1.0	0.0	636
23	五	胚芽飯	番茄炒蛋E 番茄 洗選蛋 洋蔥	三絲油片S 西芹 油片 木耳	油麥菜	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	***	4.3	2.2	1.5	2.3	0.0	0.0	593
23	一	燕麥飯	烤麩滷肉G 烤麩 腿肉	豆瓣豆腐S 絞肉豆腐	產銷履歷	蘿蔔龍骨湯 蘿蔔 龍骨	***	4.3	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	540
24	二	胚芽飯	咖哩雞 雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	蒜味海帶根 海帶根 肉絲	有機高麗菜	黃瓜龍骨湯 黃瓜 龍骨	水果	4.8	2.2	1.2	1.8	1.0	0.0	657
25	三	特餐	肉絲炒麵G 白油麵 高麗菜 肉絲	綜合滷味S 豆干 海帶結 腿肉 胡蘿蔔	產銷履歷	關東煮F 甜不辣 黑輪 豬血糕 白蘿蔔	養樂多果汁	4.5	2.0	1.2	1.5	1.0	0.0	608
27	四	燕麥飯	照燒菇菇雞 雞排丁 鴻喜菇	麵筋白菜 麵筋泡 大白菜 胡蘿蔔	產銷履歷	味噌豆腐湯S 豆腐 柴魚	水果	4.3	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	665

【其他說明】

- 1.本月開始供應冷藏乳品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。
- 2.配合農業局補助供應有機蔬菜，其餘日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
- 3.主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨熬製，菜餚均不使用味精，請安心食用，過敏標示於菜餚名稱下(小字)，易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)。
- 4.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
- 5.若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。
- 6.本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。
- 7.本校午餐皆使用有品牌或CAS的新鮮食材，同時營養師不定期施作肉品抽驗檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心。

營養師：

主任：

校長：

