

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 113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	一		燕麥飯	鐵板豬柳	麵筋白菜	油菜	蘿蔔排骨湯	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
				豬肉柳、洋蔥、豆芽菜	麵筋泡、大白菜		蘿蔔、龍骨								
3	二		胚芽飯	宮保雞丁	咖哩丸子	有機高麗菜	叻仔魚湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.8	1.0	0.0	636
				花生、骨髓丁	貢丸、炸豬皮、白蘿蔔、紅蘿蔔		叻仔魚								
4	三		特餐	鍋貼*3	烤麩滷肉	蚵白菜	虱目魚粥	養樂多鮮乳	4.5	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	724
				鍋貼	烤麩、胡蘿蔔、雞肉		虱目魚柳								
5	四		燕麥飯	玉米炒蝦仁	麻婆豆腐	青江菜	冬瓜湯	水果	4.8	2.2	1.8	1.8	1.0	0.0	671
				小蝦仁、玉米粒、涼薯、胡蘿蔔	豆腐、絞肉		冬瓜								
6	五		胚芽飯	鳳梨雞丁	黎麥毛豆仁	油麥菜	紫菜蛋花湯	***	4.5	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	554
				雪白菇、鳳梨、清胸丁	毛豆仁、小豆丁、黎麥		海帶芽、洗選蛋								
9	一		燕麥飯	粉蒸排骨	蒜味海帶根	小白菜	豬血湯	***	4.8	2.2	1.5	1.8	0.0	0.0	604
				地瓜、排骨	海帶根、肉絲、九層塔		酸菜、豬血								
10	二		胚芽飯	鹹酥雞	生香菇肉片	有機高麗菜	玉米龍骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.8	1.0	0.0	711
				雞胸丁	生香菇、肉片、紅蘿蔔、木耳		玉米、龍骨								
11	三		特餐	酢醬麵	香滷雞翅	油麥菜	酸菜豬血湯	養樂多優酪乳	4.5	2.2	1.2	1.6	0.0	1.0	719
				絞肉、小豆乾丁	雞翅		豬血、酸菜								
12	四		燕麥飯	梅汁排骨	黃瓜魚羹	蚵白菜	海帶絲龍骨湯	水果	4.8	2.5	1.5	1.6	1.0	0.0	677
				腩肉、排骨、紫蘇梅	魚羹、黃瓜、木耳、胡蘿蔔		海帶絲、龍骨								
13	五	蔬食	胚芽飯	番茄炒蛋	三絲油片	油菜	綠豆薏仁湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.2	1.5	2.3	0.0	0.0	752
				番茄、洗選蛋、洋蔥	西芹、油片、木耳		綠豆、薏仁								
16	一		燕麥飯	鵪鶉蛋滷肉	黃瓜三寶	小白菜	海帶芽蛋花湯	***	4.5	2.2	1.8	1.5	0.0	0.0	577
				鵪鶉蛋、絞肉	小黃瓜、烤麩、車輪、花生		海帶芽、洗選蛋								
17	二		胚芽飯	蒜泥白肉	番茄燴豆腐	有機高麗菜	肉骨茶雞湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.6	1.0	0.0	627
				梅花肉片	番茄、豆腐、絞肉		肉骨茶包、雞排丁								
18	三		特餐	義大利麵	麥可雞塊*3	油麥菜	蘑菇濃湯	養樂多鮮乳	4.8	2.0	1.2	2.2	0.0	1.0	752
				義大利麵、番茄、絞肉	雞塊		蘑菇、馬鈴薯、洗選蛋								
19	四		燕麥飯	雞肉叻沙	滷油豆腐	菠菜	冬菜冬粉湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
				骨腿丁、秀珍菇	二角滷豆腐		冬菜、冬粉								
20	五		胚芽飯	泰式酸辣肉片	秀珍菇白菜	蚵白菜	紅豆小湯圓	***	4.5	4.2	1.5	2.5	0.0	0.0	761
				肉片、洋蔥	秀珍菇、大白菜		紅豆、小湯圓								
23	一		燕麥飯	玉米滑雞丁	蒜味雙色花菜	高麗菜	大頭菜排骨湯	***	4.8	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	626
				玉米粒、清雞胸丁、胡蘿蔔	青花菜、白花菜、肉絲、鴻喜菇		大頭菜、龍骨								
24	二		胚芽飯	花乾滷肉	西芹豆皮	有機黑葉白菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.2	1.8	1.6	1.0	0.0	642
				花乾、雞肉丁	西芹、豆皮、紅蘿蔔		香菇、雞排丁								
25	三		特餐	麵包	大熱狗	蚵白菜	番茄濃湯米線	養樂多鮮乳	4.8	2.2	1.2	1.8	0.0	1.0	749
				麵包	大熱狗		番茄、肉片、米線、大白菜								
26	四		燕麥飯	咖哩雞	燒賣*2	菠菜	黃瓜龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
				雞排丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	燒賣		黃瓜、龍骨								
27	五	蔬食	胚芽飯	洋蔥炒蛋	茄汁豆腸	油麥菜	綠豆仁西米露	產銷履歷豆漿	4.5	4.2	1.5	1.8	0.0	0.0	730
				洋蔥、洗選蛋	豆腸、木耳		綠豆仁、西谷米								
30	一		燕麥飯	醬爆雞丁	鐵板高麗菜	油麥菜	味噌豆腐湯	***	4.3	2.2	1.8	2.1	0.0	0.0	591
				清雞胸丁、洋蔥	高麗菜、培根、秀珍菇		豆腐、柴魚								
31	二		胚芽飯	味噌肉片	什錦黃瓜	有機黑葉白菜	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.8	1.5	1.0	0.0	659
				梅花肉片	大黃瓜、木耳、胡蘿蔔、鵪鶉蛋		番茄、洗選蛋								

【其他說明】

- 1.本月供應冷藏乳品，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。
- 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查及過氧化氫檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心

營養師：

主任：

校長：

