

苗栗縣立致民國民中學 104年12月菜單

周次	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	其他	營養分析						
									熱量	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
14	12/1	二	糙米飯 100	香滷雞腿 100	筍香肉絲 61	時令蔬菜	海芽冬瓜湯 31	光泉鮮奶 (早自修)	807	5.0	2.4	1.6	2.6		0.8
			白米 糙米 83 17	D6雞腿 100	筍絲 豬肉絲 紅蘿蔔 乾木耳絲 38 18 5 0.1	青菜 90	冬瓜 乾海芽 薑絲 30 1 0.3								
	12/2	三	台式油麵 160 + 樹子蒸魚 70 + 傳統滷味 65 + 時令蔬菜 90 + 紅豆紫米湯 19							702	5.1	2.5	1.6	2.6	
			白麵 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 乾木耳 旗魚片 樹子 120 27 10 3 0.1 70 2	白蘿蔔 油腐 海帶結 米血 22 23 17 5	青菜 90	紅豆 紫米 14 5									
12/3	四	糙米飯 100	薑母鴨 110	大瓜鮮燴 70	時令蔬菜	雙K丸片湯 35	光泉鮮豆漿 (早自修)	702	5.0	2.5	1.9	2.6			
		白米 糙米 83 17	鴨肉 大白菜 豆角 金針菇 83 18 7 2	大黃瓜 豬肉片 紅蘿蔔 乾木耳絲 48 17 5 0.1	青菜 90	白蘿蔔 貢丸片 紅蘿蔔 24 6 5									
12/4	五	小米飯 100	黑胡椒雞丁 97	醬燒干片 62	時令蔬菜	珍菇鮮蔬湯 36	水果	760	5.0	2.5	1.8	2.6	1.0		
		白米 糙米 小米 80 17 3	雞胸丁 雞腿丁 小黃瓜 紅蘿蔔 32 35 30 3	豆干片 洋蔥 青蔥 38 23 1	青菜 90	結頭菜 香菇 34 2									
15	12/7	一	白米飯 100	香嫩雞排塊 120	白菜滷 63	時令蔬菜	酸辣湯 30	水果	750	5.0	2.4	1.7	2.6	1.0	
			白米 100	S5雞排 120	大白菜 紅蘿蔔 蝦米 乾木耳絲 58 5 0.3 0.1	青菜 90	豆腐 筍絲 酸菜絲 洗選蛋 16 6 5 3								
	12/8	二	糙米飯 100	左宗棠雞 113	塔香海茸 62	時令蔬菜	結頭菜排骨湯 35	光泉鮮奶 (早自修)	825	5.0	2.5	2.0	2.6	0.8	
			白米 糙米 83 17	雞胸丁 雞腿丁 黃瓜 紅蘿蔔 50 38 20 5	海茸 豬肉絲 九層塔 53 8 1	青菜 90	結頭菜 中骨丁 30 5								
	12/9	三	黃金拌飯 145 + 香酥魚排 60 + 關東煮 75 + 時令蔬菜 90 + 薑汁地瓜湯 30							757	5.8	2.5	1.5	2.8	
白米 洋蔥 洗選蛋 豬肉絲 100 20 15 10			鯛魚排 60	白蘿蔔 油豆腐 玉米段 米血丁 紅蘿蔔 40 23 5 5 5	青菜 90	地瓜 34									
麥片飯 100			鐵板豬柳 99	海芽蒸蛋 34	時令蔬菜	冬瓜排骨湯 35	光泉鮮豆漿 (早自修)	692	5.0						
白米 糙米 麥片 80 17 3	豬肉條 豆芽菜 紅蘿蔔 66 30 3	洗選蛋 海帶芽 枸杞 33 0.3 0.3	青菜 90	冬瓜 中骨丁 30 5											
12/11	五	糙米飯 100	咖哩雞 110	鮮蔬什錦 68	時令蔬菜	酸菜粉絲湯 32	水果	788	5.4	2.5	1.8	2.6	1.0		
		白米 糙米 83 17	雞胸丁 雞腿丁 洋芋 紅蘿蔔 50 40 20 5	瓠瓜 豬絞肉 紅蘿蔔 乾木耳絲 53 12 3 0.1	青菜 90	酸菜絲 冬粉 乾木耳絲 29 3 0.1									
16	12/14	一	白米飯 100	柳葉魚(2尾) 40	五香肉燥 82	時令蔬菜	胡瓜雞湯 37	水果	747	5.0	2.4	1.6	2.6	1.0	
			白米 100	柳葉魚 40	豆乾丁 白蘿蔔 豬絞肉 紅蘿蔔 30 30 17 5	青菜 90	胡瓜 雞腿丁 紅蘿蔔 29 5 3								
	12/15	二	糙米飯 100	當歸鴨 105	宮保豆腐 69	時令蔬菜	蕃茄芽菜湯 36	光泉鮮奶 (早自修)	827	5.1	2.6	1.5	2.6	0.8	
			白米 糙米 83 17	鴨丁 高麗菜 米血丁 75 27 3	油腐 豬絞肉 花生 66 2 1	青菜 90	豆芽菜 蕃茄 乾木耳絲 30 6 0.1								
	12/16	三	沙茶肉絲麵 159 + 五香雞腿 100 + 紅蔘炒蛋 70 + 時令蔬菜 90 + 綠豆小米湯 20							695	5.0	2.5	1.6	2.6	
白麵 大白菜 紅蘿蔔 豬肉絲 乾木耳絲 D6雞腿 紅蘿蔔 洗選蛋 121 32 5 2 0.3 100 37 33			青菜 90	綠豆 小米 15 5											
糙米飯 100			味噌燒肉 95	冬瓜四喜 68	時令蔬菜	白K海結湯 35	光泉鮮豆漿 (早自修)	705	5.0						
白米 糙米 83 17	豬肉片 洋蔥 味噌 芝麻 73 17 5 0.3	冬瓜 豬絞肉 紅蘿蔔 香菇 48 12 5 3	青菜 90	白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 22 10 3											
12/18	五	紫米飯 100	糖醋雞丁 103	木須瓠瓜 83	時令蔬菜	肉骨茶湯 35	水果	786	5.2	2.6	2.0	2.6	1.0		
		白米 糙米 紫米 80 17 3	雞胸丁 雞腿丁 洋芋 蕃茄/鳳梨 50 38 15 8	瓠瓜 豬肉絲 紅蘿蔔 乾木耳絲 63 13 7 0.3	青菜 90	大白菜 中骨丁 紅蘿蔔 29 3 3									
17	12/21	一	白米飯 100	紅燒排骨 105	咖哩肉末 69	時令蔬菜	麵線羹湯 41	水果	818	5.9	2.5	1.6	2.6	1.0	
			白米 100	豬肉角 排骨丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 58 20 27 5	洋芋 豬絞肉 百頁豆腐 紅蘿蔔 50 7 7 5	青菜 90	筍絲 麵線 紅蘿蔔 乾木耳絲 31 6 4 0.1								
	12/22	二	糙米飯 100	三杯魷魚 118	田園三色 67	時令蔬菜	雙豆湯圓 26	光泉鮮奶 (早自修)	920	6.4	2.6	1.6	2.6	0.8	
			白米 糙米 83 17	魷魚 洋蔥 九層塔 100 17 1	小黃瓜 玉米粒 紅蘿蔔 豬絞肉 43 17 5 2	青菜 90	湯圓 紅豆 綠豆 10 10 6								
	12/23	三	什錦炒飯 140 + 太極肉排 60 + 西芹干片 66 + 時令蔬菜 90 + 海芽蛋花湯 11							701	5.0	2.4	1.8	2.8	
白米 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 青豆仁 太極肉排 100 33 3 5 1 60			西芹 豆干片 紅蘿蔔 33 28 5	青菜 90	洗選蛋 乾海芽 10 1										
芝麻飯 101			玉米三色蛋 101	螞蟻上樹 61	時令蔬菜	鮮菇什錦湯 33	光泉鮮豆漿 (早自修)	758	5.9						
白米 糙米 芝麻 83 17 1	洗選蛋 豆乾丁 玉米粒 紅蘿蔔 56 23 17 5	豆芽菜 皮絲 冬粉 紅蘿蔔 37 7 12 5	青菜 90	瓠瓜 腐皮 金針菇 紅蘿蔔 19 8 3 3											
12/25	五	糙米飯 100	香嫩雞排 120	開陽白菜 68	時令蔬菜	榨菜油腐湯 33	水果	757	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0		
		白米 糙米 83 17	S5雞排 120	大白菜 紅蘿蔔 蝦米 乾木耳絲 63 5 0.3 0.1	青菜 90	榨菜絲 油腐 19 14									
18	12/28	一	白米飯 100	麻油雞 111	銀芽黑輪 68	時令蔬菜	日式味噌湯 41	水果	767	5.0	2.6	1.8	2.6	1.0	
			白米 100	雞胸丁 雞腿丁 高麗菜 薑片 43 38 30 0.3	豆芽菜 紅蘿蔔 黑輪片 韭菜 58 5 3 2	青菜 90	豆腐 味噌 小魚干 35 6 0.4								
	12/29	二	糙米飯 100	蠔油豬柳 101	傳統蒸蛋 37	時令蔬菜	冬瓜鮮菇湯 37	光泉鮮奶 (早自修)	815	5.0	2.5	1.6	2.6	0.8	
			白米 糙米 83 17	豬肉條 洋蔥 紅蘿蔔 66 30 5	洗選蛋 37	青菜 90	冬瓜 香菇 紅蘿蔔 29 3 5								
12/30	三	什錦板條 200 + 鮮蝦排 60 + 紅燒麵腸 70 + 時令蔬菜 90 + 綠豆薏仁湯 20							699	5.0	2.4	1.7	2.8		
		板條 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 鮮蝦排 158 33 5 5 1 60	麵腸 小黃瓜 紅蘿蔔 33 32 5	青菜 90	綠豆 薏仁 15 5										
12/31	四	芝麻飯 101	香滷雞腿 100	蛋酥白菜 71	時令蔬菜	鮮蔬丸子湯 35	光泉鮮豆漿 (早自修)	690	5.0	2.4	1.7	2.6			
		白米 糙米 芝麻 83 17 1	D6雞腿 100	大白菜 洗選蛋 紅蘿蔔 皮絲 50 13 5 3	青菜 90	結頭菜 小魚丸 30 5									