

光復國小104年12月學校午餐菜單

日	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(仟卡)
1	二	胚芽飯	沙茶肉排	田園鮮蔬	有機蔬菜	四喜甜湯	水果	5.3	2.0	1.6		2.5	1.0	735
2	三	麥片飯	味噌雞丁	彩繪冬瓜	蝦香蚶白	芹香粉絲湯	水果	5.0	2.0	1.8		2.3	1.0	709
3	四	燕麥飯	孜然魚片	什錦炒蛋	蒜炒芥蘭	薑片蘿蔔湯	水果	4.6	2.6	1.4		2.5	1.0	727
4	五	夏威夷炒飯+翠玉肉片+蒜味蘿蔓+洋芋濃湯					水果	4.9	2.0	1.8	0.1	2.5	1.0	727
7	一	蔬食日：什錦蛋炒飯+三杯杏鮑菇油腐+滷蛋+蒜香青江+薑絲海帶結湯					水果	4.7	2.0	1.6		2.3	1.0	685
8	二	雜糧飯	椒鹽魚球	黃瓜燴鴿蛋	芝麻菠菜	豆薯大骨湯	水果	5.0	2.1	1.7		2.5	1.0	717
9	三	地瓜飯	泡菜肉片	紅燒麵輪	蒜味 A 菜	南瓜什錦湯	水果	4.3	2.7	1.6		2.3	1.0	711
10	四	燕麥飯	京都子雞	三絲芽菜	有機蔬菜	洋蔥蛋花湯	水果	4.7	2.3	1.8		2.3	1.0	706
11	五	糙米飯	咖哩肉	海帶干絲	雙色花椰	味噌海芽湯	水果	4.8	2.1	1.6		2.3	1.0	698
14	一	胚芽飯	打拋肉	珍珠蒸蛋	木耳小白	結頭菜大骨湯	水果	4.6	2.7	1.5		2.0	1.0	713
15	二	蕎麥飯	馬鈴薯燉雞	沙茶高麗	蒜味油菜	蕃茄濃湯	水果	4.7	2.1	1.5	0.1	2.3	1.0	706
16	三	麥片飯	蒜香豬柳	羅漢大齋	蒜香蘿蔓	芥菜雞湯	水果	4.5	2.1	1.7		2.3	1.0	677
17	四	香菇蛋炒飯+麻油雞+蒜炒蚶白+薑片冬瓜湯					水果	5.0	2.0	1.5		2.5	1.0	709
18	五	糙米飯	香酥魚排	茄汁甜不辣	有機蔬菜	金茸蔬菜湯	水果	4.9	1.9	1.7		2.5	1.0	703
21	一	地瓜飯	黑胡椒雞腿排	開陽白菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	2.1	1.6		2.3	1.0	722
22	二	燕麥飯	五味肉片	筍香油腐	蒜味 A 菜	紅豆小湯圓	水果	5.3	2.1	1.7		2.3	1.0	736
23	三	紫米飯	宮保雞丁	南瓜燉菜	蒜香芥蘭	酸辣湯	水果	5.0	2.2	1.4		2.3	1.0	707
24	四	芝麻飯	酥炸魚片	彩椒炒蛋	菇香青江	香菇扁蒲湯	水果	4.5	2.6	1.5		2.5	1.0	723
25	五	蕃茄肉末通心麵+檸香雞丁+蒜味青花椰+培根洋蔥濃湯					水果	3.2	2.1	1.8		2.5	1.0	596
28	一	蕎麥飯	照燒雞腿	小瓜黑輪	蒜味小白	蔬菜濃湯	水果	4.9	2.0	1.7	0.1	2.0	1.0	703
29	二	麥片飯	椒鹽魚片	蕃茄蛋豆腐	有機蔬菜	小魚干海帶湯	水果	4.5	3.0	1.3		2.5	1.0	746
30	三	雜糧飯	粉蒸肉	飄香滷味	蒜香菠菜	豆皮白菜湯	水果	5.2	2.5	1.4		2.0	1.0	736
31	四	三色蛋炒飯+沙嗲雞丁+芝麻油菜+藥膳大骨湯					水果	5.2	1.9	1.5		2.5	1.0	713

註：1.因牛乳供應量短缺，原訂 9 月 8、15、29 日、10 月 13、27 日、及 11 月 10、24 日及 12 月 8、22 日供應之保久乳將於乳源充足後再供應，確定可供應日期將公告於松山國小學校午餐網的公佈欄處。供應保久乳當日將提供奶類約 0.8 份，熱量 120 仟卡。

2.每日使用的食材明細公告於松山國小學校午餐網的公佈欄處，歡迎上網查詢。

3.有機蔬菜及水果品項於供應前週五公告於松山國小學校午餐網的公佈欄處。