

# 宏遠食品12月菜單 土城國小



營養師 陳政靜  
 服務專線 (02)2290-0027  
 (02)2290-0028  
 新北市五股區五權路54號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	備註	全蛋	紅肉	豆魚	蔬菜	油類	熱量
							個	個	個	個	個	(千卡)
3	一	白飯	咕咕麥脆雞 <small>雞肉(炸)</small>	蕃茄羅勒打拋豬 <small>蕃茄,九層塔,豬肉(煮)</small>	田園鮮蔬 <small>時蔬,木耳(炒)</small>	蔬菜 蛋花湯 <small>時蔬,雞蛋</small>	###	###	###	###	###	686
4	二	鮮蔬野菇 紫山藥麵	紅燒獅子頭 <small>獅子頭,時蔬(煮)</small>	爆漿奶皇包 <small>奶皇包(蒸)</small>	骰子油腐 <small>油腐,時蔬(煮)</small>	蔬菜 膠原海帶湯 <small>海帶,時蔬</small>	水果	###	###	###	###	716
5	三	芝麻飯	醬燒雞丁 <small>雞肉(煮)</small>	餅干芋頭餅vs. 水滴薯錐 <small>芋頭餅,洋芋(炸)</small>	家常白菜滷 <small>白菜,木耳,時蔬(煮)</small>	蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>		###	###	###	###	709
6	四	白飯	嫩烤棒棒雞腿 <small>雞肉(烤)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,雞蛋(炒)</small>	鄉村粉絲煲 <small>時蔬,冬粉(炒)</small>	蔬菜 綠豆薏仁豆花 <small>(每人一個豆花) 綠豆,薏仁,豆花</small>	水果	###	###	###	###	701
7	五	糙米飯	虎咬豬刈包組(附 酸菜+花生糖粉) <small>豬肉,酸菜,刈包,花生粉(煮/蒸)</small>	紅燒蘭花干 <small>蘭花干(煮)</small>	鮮菇扒瓜 <small>時瓜,菇類(煮)</small>	蔬菜 山藥牛奶鍋 <small>山藥,時蔬,奶粉</small>		5.3	###	###	###	705
10	一	米蘭茄汁 麵	德國脆皮豬腳 <small>豬肉(烤)</small>	巧克力年輪 饅頭 <small>巧克力饅頭(蒸)</small>	麩皮高麗 <small>高麗,麩皮捲(炒)</small>	蔬菜 芋圓布丁奶茶 <small>(每人一盒布丁) 布丁,奶粉</small>		5.3	###	###	###	712
11	二	白飯	南蠻照燒雞 <small>雞肉(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅絲,雞蛋(炒)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,豬肉(煮)</small>	蔬菜 裙帶海芽湯 <small>海芽,薑絲</small>	水果	###	###	###	###	709
12	三	蕎麥飯	鹽焗石板 烤肉 <small>豬肉(烤)</small>	香酥雞柳條vs. 娘惹山藥球 <small>雞柳條,山藥球(炸)</small>	海結滷味 <small>海帶結,魚漿品(煮)</small>	蔬菜 菜片湯 <small>時蔬</small>		5.2	###	###	###	694
13	四	白飯	卡拉脆皮雞排堡 <small>(附芝麻漢堡) 雞肉,漢堡(炸)</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋(炒)</small>	三絲豆薯 <small>豆薯,紅蘿蔔,時蔬(炒)</small>	蔬菜 鮮蔬龍骨湯 <small>時蔬,龍骨</small>	水果	5.3	###	###	###	718
14	五	XO醬蛋炒 飯	冰糖可樂豚肉 <small>豬肉,冰糖(煮)</small>	DHA鮭魚沙拉鬆 餅(附鮭魚盒) <small>鮭魚,時蔬,鬆餅(煮/烤)</small>	和風彩蔬 <small>時蔬,豆芽,芝麻(炒)</small>	蔬菜 酥皮巧達濃湯 <small>(附烤酥皮) 時蔬,雞蛋,酥皮</small>		###	###	###	###	693
17	一	白飯	三杯雞 <small>雞肉,九層塔(煮)</small>	港式燒賣X2(翡翠 +珍珠丸) <small>燒賣(蒸)</small>	培根甘藍 <small>培根,高麗(炒)</small>	蔬菜 豆醬蔬菜湯 <small>時蔬,味噌</small>		###	###	###	###	718
18	二	海苔香鬆 飯(香鬆 包)	茄汁巧蛋包 <small>雞蛋(蒸)</small>	黃金咖哩 <small>洋芋,時蔬,咖哩(煮)</small>	翡翠三蔬 <small>時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 奶酪珍珠奶茶 <small>(附奶酪) 粉圓,奶粉,奶酪</small>	香草 泡芙+ 水果	5.2	###	###	###	703
19	三	蕃茄肉醬 貝殼麵	包心雞腿 肉捲 <small>雞肉(炸)</small>	海苔肉鬆△ 御飯糰 <small>御飯糰(蒸)</small>	麵腸燒筍 <small>麵腸,筍(煮)</small>	蔬菜 酥皮玉米濃湯 <small>(附烤酥皮) 酥皮,玉米,時蔬,雞蛋</small>		5.1	###	###	###	706
20	四	白飯	蒜瓣黑乾滷肉 <small>黑豆乾,豬肉(煮)</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸(炸)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋(炒)</small>	蔬菜 瓜仔雞湯 <small>瓜,雞肉,時蔬</small>	水果	###	###	###	###	689
21	五	海苔 香鬆飯	雞腿 <small>雞肉(煮)</small>	五更旺旺臭臭鍋 <small>豆腐,筍,豬血(煮)</small>	茼蒿小捲 <small>時蔬,茼蒿(煮)</small>	蔬菜 冬至~鹹湯圓 <small>時蔬,湯圓</small>		###	###	###	###	706
22	六	札幌豚骨 拉麵	橙汁瓦塊魚 <small>魚肉,橙汁(煮)</small>	雙色小饅頭x2(黑 糖+雞蛋口味) <small>黑糖,雞蛋小饅頭(蒸)</small>	關東煮 <small>蘿蔔,魚漿品(煮)</small>	蔬菜 萱草金針湯 <small>金針,時蔬</small>		###	###	###	###	704
24	一	白飯	熱狗潛艇堡(附大 亨堡+蕃茄醬包) <small>熱狗,大亨堡(煮)</small>	沙嗲蟹絲 炒蛋 <small>蟹絲,時蔬,粉絲(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,時蔬(煮)</small>	蔬菜 貢丸湯 <small>時蔬,貢丸</small>		5.2	###	###	###	706
25	二	白飯	聖誕薯塊焗肉 <small>洋芋,豬肉(煮)</small>	麥克雞塊vs.奶霜 可樂餅 <small>雞肉,可樂餅(炸)</small>	快炒墨魚 <small>時蔬,墨魚(炒)</small>	蔬菜 大滷湯 <small>時蔬,筍,木耳</small>	水果	###	###	###	###	693
26	三	什錦炒烏 龍麵	芝麻蒲燒雞 <small>雞肉(煮)</small>	上海脆皮生 煎包 <small>生煎包(蒸)</small>	奶香玉米 <small>玉米,時蔬(炒)</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>時蔬,蕃茄</small>		5.2	###	###	###	699
27	四	白飯	蠔油香菇雞 <small>香菇,雞肉(煮)</small>	咖哩鮮蝦粉絲煲 <small>鮮蝦,時蔬,粉絲(炒)</small>	芽根火腿 <small>豆芽,火腿,時蔬(炒)</small>	蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	水果	###	###	###	###	692
28	五	雜糧飯	花枝排 <small>花枝排(炸)</small>	蒜苗燻肉豆乾 <small>時蔬,豆乾,豬肉(炒)</small>	高麗什錦 <small>高麗,時蔬(炒)</small>	蔬菜 福菜鮮筍湯 <small>福菜,筍</small>		5.3	###	###	###	705

一、二年級	4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26	8	360
三、四年級	3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27	17	765
五、六年級	3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28	21	945