



食家安12月菜單 懷生國小

重審公告
本公司全面使用
「國產肉品」

營養師: 謝心儀 證書字號: 009419
服務電話: 27935757
地址: 新北市汐止區福隆一街388號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	備註
1	三	白飯	泰式打拋豬 <small>祥園豬肉+洋葱+時蔬+九層塔+蔥</small>	酸甜雞x2 <small>雞肉+塊</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+開胃+炒</small>	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+薑+香菇+枸杞+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.7 1.0 869
2	四	日式咖哩 炒烏龍	★日式香酥豬排x1 <small>豬排+炸</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔+米糕+花生+油豆腐+時蔬+蔥</small>	豆皮燒白菜 <small>大白菜+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西米+糖+蔥</small>	6.1 2.6 2.0 2.7 794
3	五	五穀飯	茄汁魚 <small>魚+時蔬+蔥</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋+炒</small>	花生滷海結 <small>海帶結+花生+時蔬+蔥</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉+蔥</small>	6.2 2.7 1.9 2.6 1.0 861
6	一	胚芽飯	義式粉紅肉醬 <small>豬肉+時蔬+蔥</small>	玉米香酥餅x1 <small>香酥餅+炸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳+蔥</small>	蔬菜	金瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.6 804
7	二	有機飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+蒜+蔥</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋+炒</small>	筍香肉絲 <small>筍+豬肉+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓+糖</small>	6.2 2.8 1.9 2.6 809
8	三	白飯	古早味梅干豬肉 <small>祥園豬肉+筍+梅乾菜+蔥</small>	什錦蝦排x1 <small>蝦排+炸</small>	鮮蔬豆芽 <small>豆芽+時蔬+蔥</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+時蔬+雞肉+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.6 1.0 864
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬+蔥</small>	海山醬福州丸x1 <small>福州丸+時蔬+蔥</small>	芝香海絲 <small>海帶絲+時蔬+芝麻+蔥</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉+蔥</small>	6.1 2.7 2.0 2.6 797
10	五	雜糧飯	腐乳炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬+炒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐+時蔬+蔥</small>	茄汁麵疙瘩 <small>筍片+麵疙瘩+時蔬+蔥</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>雞肉+海芽菜+蔥</small>	6.3 2.8 1.9 2.6 1.0 876
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬+蔥</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔+蔥</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+蒜+蔥</small>	蔬菜	番茄豚肉湯 <small>番茄+豬肉+時蔬+蔥</small>	6.3 2.8 2.0 2.6 818
14	二	有機飯	鹹水鮮蔬雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬+蔥</small>	泰式寬粉 <small>魷魚+豬肉+冬粉+時蔬+蔥</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片+味噌+蔥</small>	6.2 2.7 2.0 2.6 804
15	三	芝麻飯	檸檬烤雞翅x1 <small>雞翅+烤</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬+蔥</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+祥園豬肉+時蔬+蔥</small>	蔬菜	小魚紫菜湯 <small>小魚干+紫菜+薑+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.6 1.0 864
16	四	五穀飯	迷迭香雞肉 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬+蔥</small>	綜合滷味 <small>甜腸+肉片+豆干+蔥</small>	脆拌豆芽 <small>筍+豆芽+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	芋圓仙草飲 <small>芋圓+仙草+糖</small>	6.1 2.7 2.0 2.6 797
17	五	招牌油飯	★香酥魚排x1 <small>魚排+炸</small>	QQ滷蛋x1 <small>水煮蛋+油</small>	芋香白菜 <small>大白菜+芋頭+時蔬+蔥</small>	蔬菜	金菇肉絲湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬+蔥</small>	6.2 2.8 1.9 2.7 1.0 873
20	一	糙米飯	什錦燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬+塊</small>	海帶干絲 <small>海帶絲+干絲+時蔬+蔥</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬+蔥</small>	蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉+蔥</small>	6.3 2.8 2.0 2.6 818
21	二	有機飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+筍+時蔬+蔥</small>	金沙豆干 <small>豆干+鹹蛋+時蔬+蔥</small>	洋芋雙色 <small>馬鈴薯+時蔬+炒</small>	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓+糖</small>	6.3 2.8 2.0 2.7 823
22	三	白飯	壽喜燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬+塊</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬+蔥</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條+烤</small>	蔬菜	田園時蔬湯 <small>蘑菇+時蔬+蔥</small>	6.4 2.6 1.9 2.6 1.0 868
23	四	DIY 義大利麵	滷雞腿x1 <small>洽富雞腿+滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋葱+蛋+炒</small>	培香花椰 <small>花椰菜+培根+蒜+蔥</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.7 809
24	五	麥片飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻+塊</small>	和風鮮蔬魚丸 <small>蘿蔔+魚丸+柴魚片+時蔬+蔥</small>	義式炒菇 <small>蒜+時蔬+炒</small>	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬+蔥</small>	6.2 2.7 2.0 2.6 1.0 864
27	一	小米飯	咖哩雞 <small>洽富雞肉+時蔬+蔥</small>	豆乾肉絲 <small>豆干+豬肉+時蔬+蔥</small>	毛豆炒鮮筍 <small>筍+時蔬+蔥</small>	蔬菜	豚肉鮮蔬湯 <small>豬肉+時蔬+蔥</small>	6.3 2.9 2.0 2.6 826
28	二	有機飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬+薑+芝麻+蔥</small>	雞蓉蒸蛋 <small>蛋+雞肉+時蔬+蒜</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	海芽肉絲湯 <small>海芽+豬肉+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.6 804
29	三	五穀飯	白菜炒雞 <small>洽富雞肉+白菜+時蔬+蔥</small>	鮮蔬豆腐煲 <small>豆腐+時蔬+蔥</small>	日式拌菜 <small>豆芽菜+時蔬+蔥</small>	蔬菜	香菇鮮蔬湯 <small>香菇+時蔬+蔥</small>	6.1 2.8 2.0 2.6 1.0 864
30	四	薏仁飯	蜜汁雞翅x1 <small>洽富三鞭翅+滷</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>肉丸+蔥</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蔥</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓+糖</small>	6.1 2.7 2.0 2.6 797

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

年級	主菜種類(次/月)			副菜食材特性(次/月)			其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品		油炸	甜湯	
				魚、肉類	其他			
10	10	10	22	6	1	2	5	

110年12月份各年級供餐日數			
年級	天數	單價	金額
一年級	4	55	220
二年級	4	55	220
三年級	13	55	715

110年12月份(月計)營養午餐訂購回條(導師存查) | 110年12月份(月計)營養午餐訂購回條(學生存查)

家長建議事項:	家長建議事項:
---------	---------