

南美 國小 113 12 月 菜單

日期	星期	主食	副菜					備註	營養分析(份數)						
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)
12/2	週一	燕麥飯 (燕麥片)	日式壽喜燒 (肉片, 洋蔥, 金菇, 蛋)	肉末海茸 (海茸, 絞肉, 九層塔)	季節蔬菜	羅宋湯 (馬鈴薯, 紅蘿蔔, 番茄)			4.6	2.1	2.3			2	627
12/3	週二	糙米飯	豆豉蒸魚 (鮭魚, 凍豆腐, 豆豉)	黃豆芽雞絲 (黃豆芽, 豆干絲, 小黃瓜, 雞胸肉)	有機蔬菜	南瓜濃湯 (南瓜, 玉米, 洋蔥)	水果		4.6	2.3	2.1	1		2.1	702
12/4	週三	特餐	肉羹麵線 (麵線, 蛋, 肉羹, 白菜)	酸菜肉片 (肉片, 酸菜)	產銷履歷蔬菜	刈包 (刈包*1)	水果	期望菜色(刈包)	5.2	2	1.8	1		2	709
12/5	週四	糙米飯	醬淋豆腐*1 (方形油豆腐*1, 洋蔥, 蔥)	扁蒲滑蛋 (蛋, 扁蒲, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 (綠豆, 粉圓, 二砂)			5	2.2	2.2			2.1	665
12/6	週五	小米飯 (小米)	照燒雞排*1 (雞排, 白芝麻)	客家小炒 (豆干片, 芹菜, 蔥, 肉絲)	有機蔬菜	海芽玉米蛋花湯 (海帶芽, 玉米粒, 洗選蛋)	豆漿	教職員期望菜色 (豆腐豆乾料理) 學生喜愛菜色 (照燒雞排)	4.5	3	1.9			2.3	691
12/9	週一	香Q白飯	香菇肉燥 (絞肉, 豆干碎, 香菇)	起士年糕 (年糕, 高麗菜, 起士絲)	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 (冬瓜, 大薏仁)		教職員期望菜色 (起士年糕)	5.2	2.1	2.3			2	669
12/10	週二	糙米飯	蔥爆海鮮 (魷魚圈, 豆干片, 紅蘿蔔, 洋蔥)	鮮燴黃瓜 (大黃瓜, 杏鮑菇, 木耳)	有機蔬菜	大頭菜湯 (結頭菜, 紅蘿蔔, 芹)	水果		4.6	2	2.4	1		3	727
12/11	週三	特餐	高麗菜飯 (高麗菜, 肉絲, 玉米)	五香雞翅*1 (雞翅*1, 白芝麻)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐小魚湯 (豆腐, 海帶芽, 小魚干, 味噌)	水果		4.8	2	2.1	1		2	689
12/12	週四	糙米飯	白玉香菇雞 (雞丁, 骨腿, 蘿蔔, 香菇)	蒜香海帶干絲 (海帶絲, 干絲, 芹, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	大黃瓜貢片湯 (大黃瓜, 貢丸)			5	2.2	2.4			2	665
12/13	週五	素鬆飯 (香鬆)	酸菜炒滷味 (大溪豆干, 麵腸, 酸菜)	什錦炒蛋 (蛋, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	香菇羹湯 (高麗菜, 香菇, 筍)	豆漿		4.5	3	2			2.3	694
12/16	週一	雙色芝麻飯 (黑芝麻, 白芝麻)	黑胡椒肉柳 (豬肉柳, 洋蔥)	蝦香高麗菜 (高麗菜, 絞肉, 蝦米, 蒜)	季節蔬菜	藥膳湯 (高麗菜, 乾豆捲, 香菇, 龍骨丁, 藥包)		教職員期望菜色 (藥膳湯)	5	2.1	2.2			2.1	657
12/17	週二	糙米飯	麻油魚丁 (旗魚, 凍豆腐, 米血糕)	蓮藕花椰肉絲 (蓮藕, 白花菜, 肉絲)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 (雞丁, 白蘿蔔, 薑)	水果		4.6	2.1	2.4	1		2.1	694
12/18	週三	特餐	古早味炒米粉 (米粉, 絞肉, 高麗菜, 蔥)	香滷豬排*1 (豬排)	產銷履歷蔬菜	蒲仔湯 (扁蒲, 紅蘿蔔)	水果	教職員期望菜色 (炒米粉)	5	2.1	2	1		2	708
12/19	週四	糙米飯	糖醋排骨 (肉丁, 排骨丁, 鳳梨, 彩椒, 豆干丁)	肉末芽菜 (綠豆芽, 絞肉)	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 (蚵白菜, 蛋, 蔥, 紅蘿蔔)			4.9	2.2	2.4			2	658
12/20	週五	紅藜飯 (紅藜麥)	傳香素肉燥 (豆乾碎, 花生, 素絞肉)	玉米蒸蛋 (蛋, 玉米, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓 (紅豆, 黑糯米, 湯圓, 二砂)	豆漿	12/21冬至 (營養廣播宣導) (2年級搓湯圓活動)	5.2	3	1.9			2	727
12/23	週一	小米飯 (小米)	金瓜燒雞 (雞丁, 南瓜, 紅蘿蔔)	高鈣小魚豆乾 (小魚乾, 干片, 手切脯)	季節蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米粒, 蛋)		教職員期望菜色 (豆腐豆乾料理)	4.9	2.3	2			2.5	678
12/24	週二	糙米飯	紅燒魚柳 (虱目魚, 高麗菜, 豆腐)	芹香黑輪 (芹, 黑輪, 洋蔥, 木耳)	有機蔬菜	酸白菜冬粉湯 (酸白菜, 白菜, 冬粉)	水果		4.8	2.2	2.1	1		2.3	717
12/25	週三	聖誕節特餐	<input type="checkbox"/> 番茄肉醬義大利麵+日式炸豬排+玉米濃湯 <input type="checkbox"/> 白醬培根貝殼麵+香酥雞排+珍珠奶茶 +當季蔬菜+當季水果 <input type="checkbox"/> 韓式部隊鍋+洋蔥黑胡椒豬排+芝麻包				水果	教職員期望菜色 (日式炸豬排) 學生喜愛菜色 (貝殼麵, 珍珠奶茶, 芝麻包)	5	2.5	1.8	1		3.2	787
12/26	週四	糙米飯	結頭燒肉 (肉丁, 結頭菜, 海結)	蛋酥白菜 (大白菜, 蛋, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜, 薑)	豆漿	3+1補助豆漿(廚房現磨) 教職員喜愛菜色 (蛋酥白菜)	4.5	2.9	2.4			2	683
12/27	週五	玉米飯 (玉米)	三杯油腐 (油豆腐, 高麗菜, 九層塔)	蕃茄炒蛋 (蕃茄, 蛋, 蔥)	有機蔬菜	芋香西米露 (芋頭, 西谷米, 椰漿, 二砂)	豆漿	教職員期望菜色 (蕃茄炒蛋)	5	3	2			2.2	724
12/30	週一	香Q白飯	瓜仔蒸雞 (雞丁, 冬瓜, 圓平瓜, 蒜)	螞蟻上樹 (冬粉, 高麗菜, 絞肉, 芹)	季節蔬菜	芹香魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹)			4.9	2.1	2.3			2	648
12/31	週二	糙米飯	酥炸竹筴魚 (竹筴魚*1)	白醬燒洋芋 (玉米筍, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯, 義大利麵, 豬肉)	有機蔬菜	白菜豆腐羹湯 (大白菜, 豆腐, 金菇, 木耳)	水果		5	2.2	2.3	1		2.5	745

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	主菜炸物(含過油)
	單品(每週1次)

南美國小113學年度開立菜單原則如下：1. 主菜炸品供應次數：不超過每周1次(炸油皆丟棄，不得作為炒菜用油)；2. 半成品供應次數：<2次/週；3. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；4. 單品供應次數：至少1次/週；5. 魚類供應至少1次/週；6. 調理排1學期不得超過2次；7. 豆漿供應每周1次。