

南美

國小

112

12

月

葷

月

葷菜單

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)
12/4	週一	燕麥飯	日式壽喜燒	家常年糕	季節蔬菜	羅宋湯			4.8	2.1	2.3			2	641
12/5	週二	糙米飯	豆豉蒸魚 (鮭魚丁)	冬瓜燒麵輪	有機蔬菜	木瓜排骨湯	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.2	697
12/6	週三	特餐	肉羹麵	麻油雞	產銷履歷蔬菜	豬肉餡餅*1(大)	水果		4.7	2.2	2	1		2.2	703
12/7	週四	糙米飯	焗烤豆腐	咖哩炒蛋	有機蔬菜 (椰用肉末海茸9K絞肉)	綠豆粉圓湯 (10月份滿意度喜愛菜色)			4.7	2.4	2		0.5	2.3	723
12/8	週五	小米飯	照燒雞腿*1	肉末海茸	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿		4.5	2.2	2.4			2.1	635
12/11	週一	香Q白飯	南洋咖哩雞	鮮燴黃瓜	季節蔬菜	鮮菇蛋花湯			4.6	2.1	2.2			2	625
12/12	週二	糙米飯	香菇肉燥	滷雙結	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.2	697
12/13	週三	特餐	高麗菜飯	五香烤雞翅*1	產銷履歷蔬菜	芹香貢片湯	水果		4.7	2.2	2.1	1		2.1	701
12/14	週四	糙米飯	香酥魚丁 (水鯊丁)	客家小炒 (不可過油炸)	有機蔬菜	酸白菜香菇湯			4.2	2.5	1.7		0.5	2.8	710
12/15	週五	地瓜飯	素瓜仔肉	毛豆炒蛋	有機蔬菜	味噌蘿蔔海芽湯	豆漿		4.3	2.4	2	1		2.3	695
12/18	週一	五穀飯	芋香蒸絞肉	蒜香海帶干絲	季節蔬菜	番茄豆腐蔬菜湯			4.2	2.1	2.2			2	597
12/19	週二	糙米飯	麻油魚丁 (烏魚丁)	蝦香高麗菜 (10月份滿意度喜愛菜色)	有機蔬菜	香菇蛋花湯	水果		4.1	2	2.2	1		2.2	651
12/20	週三	聖誕特餐 票選活動	☐ 夏威夷炒飯+炸雞腿+玉米濃湯 ☐ 番茄肉醬義大利麵+香酥雞排+珍珠奶茶 ☐ 炒麵麵包+鹹酥雞+香檸冬瓜粉圓湯		產銷履歷蔬菜		水果	聖誕節特餐票選	4.5	2.3	1.5	1		3	720
12/21	週四	糙米飯	泡菜油腐	玉米蒸蛋 (10月滿意度喜愛菜色)	有機蔬菜 (椰用肉末芽菜9K絞肉)	白菜冬粉湯 (請注意冬粉用量，避免把湯吸光)			4.5	2.3	1.8		0.5	2.2	692
12/22	週五	雙色芝麻飯	蜜汁雞丁	肉末芽菜	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓	豆漿	冬至 (結合2年級搓湯圓活動)	4.7	2.1	2			2	627
12/25	週一	玉米飯	紅燒肉丁	芋香滷白菜	季節蔬菜	香菇雞湯			4.4	2.3	2.3			2.1	633
12/26	週二	糙米飯	砂鍋魚柳 (虱目魚柳)	芹香甜不辣	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果		4.5	2	2.2	1		2	670
12/27	週三	特餐	咖哩烏龍湯麵	御膳大排*1 (滷不能炸) (調理排)	產銷履歷蔬菜	豆沙包*1	水果		4.7	2	2	1		2.4	697
12/28	週四	糙米飯	白玉燒雞 (雞丁.骨腿丁.白蘿蔔.香菇)	高鈣小魚豆干 (過油炸)	有機蔬菜	大滷湯	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (本月擬採廚房現磨供應)	4.2	2.2	2		0.5	2.5	682
12/29	週五	素鬆飯	炒滷味 (大溪豆干.杏鮑菇.麵腸+玉米段+酸菜)	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	薑絲海根湯	豆漿		4.5	2	2.1			2.1	612

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	炸物(含過油)
	單品(每週1次)

南美國小112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。