



益 12 月 菜單

慈文國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	量	量	量	量	量
12/01	白飯	紅棗土窯雞 燒：紅棗、杏鮑菇Q、雞丁S	肉燥滷蛋 燒：絞肉S、蛋Q	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片、小蔥仁	6.5	2.8	2.5	2.8	85.4
12/02	主廚厚切X1 蛋炒飯 炸豬排 彩蔬鳥蛋 椒鹽甜不辣 紅豆QQ烤奶					6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
12/03	白飯	堅果燒洋芋 燒：腰果、洋芋Q、紅蘿蔔Q、玉米S	筍香豆包 燒：竹筍Q、豆包	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q、蛋Q	有機蔬菜 南瓜蔬菜湯 南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.6	2.7	85.2
12/04	HOT 白飯	日式燒肉 燒：洋蔥Q、豬肉片S、柴魚片	柳葉魚+春捲 炸：柳葉魚X1、春捲X1	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔、韭菜	有機蔬菜 沙茶清羹湯 蘿蔔、豬肉絲	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/07	白飯	茄汁蜜糖雞排X1 燒：雞排S	海結板豆腐 燒：海帶結、豆腐	豆醬炒肉絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.6	2.8	2.5	2.7	85.6
12/08	燕麥飯	黑胡椒肉排X1 燒：豬排S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q	炸醬干丁肉燥 燒：豆干丁、絞肉S、紅蘿蔔	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/09	韓式燒肉麵 吮指X1 辣味雞腿 黑金X1 流沙包 彩蔬花椰 黃瓜魚丸湯					6.6	2.8	2.3	2.7	85.1
12/10	白飯	香酥魚排X1 炸：魚排S	西芹炒雞丁 炒：西芹Q、雞丁S	香菇蒲瓜 燒：香菇Q、蒲瓜Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.5	2.9	2.3	2.7	85.2
12/11	白飯	椰香咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、肉片S	花枝丸+蛋黃芋球 炸：花枝丸X1、蛋黃芋球X1	履歷蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.6	2.8	2.3	2.7	85.1
12/14	小米飯	糖醋咕咾肉 燒：豬肉S	芋香四寶 燒：芋頭Q、玉米S、毛豆、絞肉S	白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳、豆包	履歷蔬菜 當歸肉片湯 當歸、山藥、肉片	6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
12/15	白飯	塔香雞排X1 燒：九層塔、雞排S	髮菜福州丸X1 燒：福州丸、蛋Q、髮菜	麻婆燒大根 燒：蘿蔔Q、絞肉S	有機蔬菜 昆布肉片湯 昆布、肉片	6.5	2.9	2.5	2.6	85.2
12/16	西班牙迷迭香海鮮燉飯 迷迭香豬排X1 雞塊+洋蔥圈 金菇菠菜 芋頭西谷米					6.6	2.8	2.3	2.7	85.1
12/17	蕎麥飯	香酥雞排X1 炸：雞排S	蒙古烤肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 西芹、高麗菜、菇類	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/18	白飯	香烤雞翅X1 烤：雞翅S	西西里燉肉 燉：番茄Q、洋蔥Q、豬肉S	芝麻敏豆 炒：敏豆、黑白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.9	2.5	2.7	85.7
12/21	紅藜飯 暖心冬至餐	麻油米血雞 燒：薑片、雞丁S、米血糕S	肉燥鴿蛋油腐 燒：絞肉S、烏蛋、油豆腐	珍珠燴蛋 炒：玉米S、紅蘿蔔Q、蛋Q、青豆	履歷蔬菜 冬至湯圓 湯圓、豬肉絲、韭菜	6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
12/22	白飯	安得利魚排X1 炸：魚排	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q、豬肉柳S	開陽胡瓜 燒：蝦米、胡瓜Q、蝦球	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/23	燻雞彩螺 色蜜糖X1 烤雞腿 黑糖馬拉糕 番茄百花椰 海芽蛋花湯					6.6	2.8	2.3	2.7	85.1
12/24	白飯	泡菜燒肉 燒：泡菜、豬肉片S	椒鹽翅小腿X2 烤：翅小腿S	關東煮 煮：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、火鍋料	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	85.4
12/25	白飯 聖誕節特餐	炭烤雞排X1 烤：雞排S	地瓜薯條+起司球 炸：地瓜薯條X5、起司球X2	培根白菜 燒：白菜Q、木耳、培根	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/28	白飯	紅燒豬腿肉 燉：竹筍Q、豬肉S	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、青蔥	大瓜木須 燒：大瓜Q、紅蘿蔔、木耳	履歷蔬菜 白玉貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6.5	2.8	2.6	2.7	85.2
12/29	地瓜飯	天使雞排X1 烤：天使雞排	白醬洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、青豆	芹香肉絲 炒：豆芽菜Q、芹葉、肉絲S	有機蔬菜 芋頭白菜湯 芋頭、白菜、肉絲	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
12/30	五目炊飯 日式X1 炸豬排 泰式燒蛋X1 壽喜鮮蔬 燒仙草					6.6	2.7	2.4	2.8	85.1
12/31	白飯	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q、雞肉S、蛋Q	海苔丸子燒X1 炸：海苔丸	冬瓜燒肉 燒：冬瓜Q、絞肉S	有機蔬菜 金耳肉絲湯 金耳菇、豬肉絲	6.5	2.8	2.4	2.8	85.1

