



沉益 12月菜單

慈文國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養	熱	量	價
12/1	紅醬燉飯	迷迭香雞排X1 <small>燒：雞排S, 義式香料</small>	鍋貼十五米餅 <small>炸：鍋貼S, 玉米餅S</small>	乾煸敏豆 <small>炒：敏豆Q, 絞肉S, 蒜</small>	季節蔬 波霸烤奶 <small>紅豆, 珍珠, 紅茶, 奶粉</small>	6.6	2.9	2.8	8.6
12/2	香鬆拌飯 【獨享包】	毛豆烤雞 <small>燒：烤雞, 毛豆S</small>	香菇蒸蛋 <small>蒸：香菇Q, 蛋Q</small>	客家海根 <small>炒：客家醬, 海根</small>	有機菜 白玉鮮羹湯 <small>紅白蘿蔔, 香菇</small>	6.5	8.3	7.4	8.4
12/3	胚芽飯	鐵板豬柳 <small>炒：豬肉柳S, 洋蔥Q, 青蔥</small>	家常豆腐 <small>燒：豆腐, 紅蘿蔔Q, 香菇Q</small>	大瓜燒鵝蛋 <small>煮：大瓜Q, 木耳Q, 烏蛋Q</small>	有機菜 豆薯雞湯 <small>豆薯, 雞TS</small>	6.5	8.4	7.7	8.4
12/6	白飯	花瓜燒雞 <small>燒：醬花瓜, 白蘿蔔Q, 雞TS</small>	香蔥玉米炒蛋 <small>炒：玉米Q, 蛋Q, 青蔥</small>	一品佛跳牆 <small>煮：白菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S</small>	履蔬菜 酸辣湯 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐</small>	6.5	9.2	7.9	8.4
12/7	十穀飯	瓦片魚排X1 <small>炸：旗魚排S</small>	麻婆豆腐 <small>燒：豆腐, 絞肉S, 毛豆S</small>	鮮菇佛手瓜 <small>燒：佛手瓜Q, 香菇Q</small>	有機菜 味噌蔬菜湯 <small>味噌, 海帶芽, 金耳菇</small>	6.5	9.3	8.6	8.5
12/8	韓式泡菜炒麵	蜜汁翅小腿X2 <small>燒：翅小腿S</small>	鮮肉包 <small>蒸：鮮肉包S</small>	彩椒花椰 <small>炒：花椰菜S, 彩椒Q</small>	季節蔬 金針肉絲湯 <small>金針, 豬肉絲S</small>	6.8	8.2	8.3	8.5
12/9	薏仁飯	蜜汁排骨 <small>燒：排骨S, 洋蔥Q</small>	脆皮海鮮丸 <small>炸, 炒：海鮮丸S, 杏鮑菇Q, 玉米筍Q</small>	醬燒豆干 <small>炒：豆干, 香菇Q, 青蔥Q</small>	有機菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜, 芋圓</small>	6.8	8.4	8.8	8.5
12/10	白飯	泰式打拋雞排X1 <small>燒：雞排S, 九層塔</small>	螞蟻上樹 <small>燒：高麗菜Q, 冬粉, 絞肉S</small>	脆筍肉絲 <small>炒：竹筍Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q</small>	有機菜 黃瓜燉湯 <small>大黃瓜, 肉片S</small>	6.5	9.4	7.4	8.5
12/13	紅藜飯	沙茶肉片 <small>燒：洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 豬肉片S</small>	椒鹽豆腐 <small>燒：豆腐, 紅椒Q, 毛豆S</small>	肉末燒冬瓜 <small>燒：冬瓜Q, 絞肉S</small>	履蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋Q</small>	6.5	8.3	7.4	8.4
12/14	白飯	椰香咖哩雞 <small>煮：雞TS, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q</small>	開陽包心白 <small>炒：白菜Q, 木耳Q, 蝦米</small>	什錦滷味 <small>滷：豆腐, 海帶結, 杏鮑菇Q</small>	有機菜 藥膳肉片湯 <small>白蘿蔔, 豬肉片S, 當歸</small>	6.8	8.3	7.1	8.5
12/15	香菇油飯	蒜味黑椒大排X1 <small>燒：豬排S</small>	雞塊+地瓜條 <small>炸：雞塊S, 地瓜條Q</small>	韭香芽菜 <small>炒：豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜</small>	季節蔬 九份芋圓湯 <small>黑糖, 芋圓</small>	6.8	8.3	8.6	8.5
12/16	白飯	脆皮炸雞腿X1 <small>炸：雞腿S</small>	大根魚丸燒 <small>燒：紅白蘿蔔Q, 虱目魚丸S</small>	蛋酥高麗 <small>炒：高麗菜Q, 蛋Q</small>	有機菜 羅宋湯 <small>番茄, 西洋芹, 肉片S</small>	6.9	2.8	8.1	6.6
12/17	糙米飯	筍乾豬腳肉 <small>燒：筍乾, 豬腳TS, 豬肉S</small>	紅絲炒蛋 <small>炒：蛋Q, 紅蘿蔔Q</small>	蒜蓉蘿蔔糕 <small>燒：蘿蔔糕, 蒜蓉醬</small>	有機菜 柴魚豆腐湯 <small>柴魚片, 味噌, 豆腐</small>	6.5	9.2	7.9	8.4
12/20	白飯	塔香三杯雞 <small>燒：雞TS, 九層塔</small>	沙茶豬柳 <small>炒：洋蔥Q, 彩椒Q, 豬肉柳S</small>	海結關東煮 <small>煮：蘿蔔Q, 玉米Q, 海帶結</small>	履蔬菜 客家米粉湯 <small>粗米粉, 香菇, 芹菜</small>	6.5	8.3	7.4	8.4
12/21	紫米飯 【冬至】	照燒里肌肉排X1 <small>燒：豬排S</small>	肉燥燒油豆腐 <small>燒：絞肉S, 油豆腐</small>	豆薯天婦羅 <small>燒：豆薯Q, 紅蘿蔔Q, 甜不辣S</small>	有機菜 冬至甜湯圓 <small>紅豆, 湯圓</small>	6.5	8.3	8.9	8.4
12/22	蘑菇青醬義大利麵	美墨烤雞排X1 <small>燒：雞排S</small>	黑金芝麻包 <small>蒸：芝麻包S</small>	鮮菇花椰 <small>炒：花椰菜Q, 杏鮑菇Q</small>	季節蔬 玉米濃湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	6.8	8.2	8.3	8.5
12/23	白飯	椒鹽魚丁 <small>炸：魚TS</small>	番茄炒蛋 <small>炒：蛋Q, 番茄Q</small>	薑芽炒肉絲 <small>炒：黃豆芽Q, 豬肉絲S</small>	有機菜 四神肉片湯 <small>山藥, 小蔥仁, 豬肉片S</small>	6.8	8.3	8.6	8.5
12/24	雜糧飯	枸杞麻油雞 <small>煮：雞TS, 高麗菜Q, 枸杞</small>	客家小炒 <small>炒：豆干, 豬肉絲S, 韭菜</small>	蒲瓜木須 <small>燒：蒲瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q</small>	有機菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨S</small>	6.9	4.7	7.1	8.6
12/27	小米飯	紐澳良雞排X1 <small>烤：雞排S</small>	蒜泥白肉 <small>燒：小瓜Q, 肉片S, 蒜頭, 豆皮</small>	醬燒結頭菜 <small>炒：結頭菜Q, 紅蘿蔔Q, 香菇Q</small>	履蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 洋蔥</small>	6.5	8.4	7.7	8.4
12/28	白飯	和風燒肉排X1 <small>煮：豬排S</small>	日式親子丼 <small>燒：洋蔥Q, 雞肉柳S, 蛋Q</small>	西芹黑輪 <small>炒：西芹Q, 黑輪S</small>	有機菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 香菇, 雞TS</small>	6.9	2.8	8.1	8.6
12/29	黃金蛋炒飯	醬燒雞翅X1 <small>燒：雞翅S</small>	沙茶米血糕 <small>燒：米血糕S, 玉米筍Q</small>	回鍋肉片 <small>炒：高麗菜Q, 肉片S, 豆干片</small>	履蔬菜 燒仙草QQ <small>仙草, 綠豆, QQ圓</small>	6.8	8.3	8.6	8.5
12/30	蕎麥飯	特盛炸豬排X1 <small>炸：豬排S</small>	咖哩洋芋 <small>燒：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆S</small>	開陽筍絲 <small>炒：竹筍Q, 木耳Q, 蝦米</small>	有機菜 昆布豆腐湯 <small>海帶結, 豆腐</small>	6.5	9.4	7.4	8.5

食材一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 12/29(三)公糧回饋有機蔬

■

