



統鮮美食 112年12月菜單

光榮國小



教育部校園食安系統平台

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(Kcal)
12月1日	五	紫米飯 白米、糙米、紫米	糖醋雞丁 雞丁、豆薯	海帶三絲 海帶絲、豆干絲	產銷履歷青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨		4.0	2.6	1.6	2.3	629
12月4日	一	校 慶 補 假 ~										
12月5日	二	胚芽飯 白米、胚芽米	◎炸魚片*1 魚片	香菇肉燥干丁 香菇、絞肉、豆干	有機青菜	燒仙草 仙草、綠豆		5.2	2.9	0.6	2.7	758
12月6日	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	韓式春川燉雞 雞丁、年糕	雙色花椰 青、白花椰菜	產銷履歷青菜	味噌海芽湯 豆腐、海帶芽		4.3	2.3	1.7	2.3	629
12月7日	四	糙米飯 白米、糙米	腐乳麻醬肉片 肉片、豆芽菜	玉米炒蛋 玉米、毛豆仁、雞蛋*	產銷履歷青菜	鮮筍香菇湯 竹筍、香菇		4.2	2.7	1.3	2.4	647
12月8日	五 特餐	什錦炒麵 白油麵、高麗菜	香滷腿排*1 腿排	四季甜條 四季豆、甜不辣	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜、龍骨	水果	4.1	2.2	1.3	2.4	603
12月11日	一	小米飯 白米、小米	京醬肉柳 肉柳、洋蔥	冬瓜什錦 冬瓜、魚卵捲*	產銷履歷青菜	韓式大醬湯 馬鈴薯、豆腐		4.1	2.7	1.5	2.3	641
12月12日	二	白飯 白米	筍干扣肉 肉角、筍干	鵪鶉黃瓜 大黃瓜、鵪鶉1顆*	有機青菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇	水果	4.4	2.3	1.6	2.2	690
12月13日	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆瓣魚 魚丁*, 凍豆腐	西魯肉 白菜、金針菇、紅蘿蔔、蝦米、香菇、青菜	產銷履歷青菜	什錦羊芋湯 玉米粒、奶粉*		4.2	2.4	1.5	2.4	630
12月14日	四 特餐	肉絲炒飯 白米、肉絲	迷迭香烤翅小腿*2 翅小腿	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜	產銷履歷青菜	昆布玉米湯 海帶片、玉米	水果	4.2	1.9	1.5	2.7	666
12月15日	五	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞丁、杏鮑菇	咖哩粉絲煲 冬粉、筍絲	產銷履歷青菜	柴魚關東煮 油豆腐、白蘿蔔、黑輪		5.0	2.3	1.2	2.4	671
12月18日	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	鮮菇炒肉片 肉片、菇	焗烤薯球 馬鈴薯、起士	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水果	5.0	2.0	1.4	2.2	704
12月19日	二 特餐	肉醬義大利麵 義大利麵、絞肉、番茄	◎炸蝦排*1 蝦排*	鮮肉包*1 鮮肉包65g	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、奶粉、紅蘿蔔	豆漿	5.2	2.0	1.0	2.7	754
12月20日	三	白飯 白米、糙米	南洋咖哩雞 雞丁、馬鈴薯	三杯什錦 杏鮑菇、油豆腐	產銷履歷青菜	元氣湯 黃豆芽、番茄		5.5	2.5	1.3	2.5	728
12月21日	四	黎麥飯 白米、紅黎麥	蔥燒魚丁 魚丁、蔥	番茄蛋豆腐 蛋*, 番茄、板豆腐	產銷履歷青菜	白菜三絲湯 大白菜、木耳		4.0	2.8	1.1	2.4	631
12月22日	五 冬至	麥片飯 白米、麥片	麻油雞 雞丁、高麗菜	香滷百頁海結 百頁豆腐、海帶結	產銷履歷青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	5.2	2.6	1.2	2.5	804
12月25日	一 特餐	夏威夷炒飯 白米、火腿	滷豬排*1 豬排	什錦黃瓜 大黃瓜、魚板絲*	產銷履歷青菜	丁香海芽大骨湯 小魚乾、海帶芽		4.1	2.5	1.4	2.4	627
12月26日	二	燕麥飯 白米、燕麥	◎腐乳雞 雞丁、地瓜	滷味拼盤 海帶結、四分干	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.5	3.1	1.1	2.6	762
12月27日	三	糙米飯 白米、糙米	彩蔬肉片 肉片、洋蔥	蛋酥白菜滷 大白菜、蛋*	產銷履歷青菜	肉羹湯 白蘿蔔、肉羹		4.0	2.2	1.9	2.4	610
12月28日	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜頭香菇雞 雞丁、香菇	韓式冬粉 豆芽菜、冬粉	產銷履歷青菜	金針大骨湯 乾金針、大骨	水果	5.1	2.3	1.3	2.3	736
12月29日	五 蔬食日	白飯 白米	黑干佐筍乾 黑豆干、筍乾	彩繪南瓜炒蛋 南瓜、雞蛋、紅椒	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		4.4	2.5	1.0	2.4	637

★ 本校午餐使用的豬肉，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。