



好鮮營養午餐

楊明國中 110年 12月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三合一
12/1	三	滷肉飯	客家控肉 豬肉, 筍乾/燒	起司玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 起司/炒	蒜蓉醬蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	季節蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜, 豆腐, 香菇	6.5	2.8	2	3		850	V
12/2	四	紅藜小米飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	脆炒高麗菜 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	海結滷百頁 海帶結, 百頁豆腐/滷	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
12/3	五	香Q白飯	麻油松板豬 豬肉, 時蔬, 枸杞/煮	芹香甜條 甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 肉絲, 木耳/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草, 地瓜, 芋圓	6	2.5	2	2.5		880	V
12/6	一	黑芝麻飯	泡菜燒雞 雞肉, 泡菜/煮	瓜仔干丁 豆干丁, 絞肉, 絞肉/滷	冬瓜燒麵筋 冬瓜, 麵筋泡, 紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/7	二	胚芽飯	醬燒大排 里肌肉排/燒	滑蛋蕃茄 蕃茄, 雞蛋/炒	鐵板銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/8	三	日式和風拌麵	鹹酥雞 雞肉/炸	鮮肉包 包子/蒸	鮮菇花椰 花椰, 香菇, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/9	四	紫米飯	紅燒魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	泰式打拋肉 碎干丁, 絞肉, 蕃茄, 四季豆/煮	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蔬菜, 蕃茄	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
12/10	五	香Q白飯	義式燉肉 豬肉, 蕃茄/燉	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.7	2.5	2	3		842	V
12/13	一	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	醬燒油豆腐 油豆腐, 絞肉/燒	田園時蔬 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/14	二	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉, 梅干/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	鮮菇高麗菜 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/15	三	咖哩肉醬燴麵	蜜燒腿排 腿排/燒	泡菜年糕 泡菜, 豆芽, 年糕/煮	豆干滷杏鮑菇 豆干, 杏鮑菇/滷	季節蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/16	四	五穀飯	巴比Q醬燒肉 豬肉, 洋蔥, 芝麻/燒	三色炒蛋 雞蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	沙茶海茸 海茸, 肉絲/煮	有機蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇, 肉絲, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
12/17	五	紫米飯	三杯雞 雞肉, 米血/燒	蘿蔔滷 蘿蔔, 海結, 紅蘿蔔/滷	馬鈴薯炒肉絲 洋芋, 肉絲/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	6.7	2.5	2	3		842	V
12/20	一	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 豆豉/燒	義式肉醬 絞肉, 豆薯, 蕃茄, 洋蔥/煮	豆皮炒季豆 四季豆, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	珍菇海芽湯 海帶芽, 金針菇	6.6	2.5	2.5	3		847	V
12/21	二	五穀飯	藥燉排骨 排骨, 蘿蔔, 紅棗/燉	醉醬干丁 干丁, 絞肉, 香菇/滷	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/22	三	茄汁義大利麵	義式滷雞腿 雞腿/滷	培根奶香野菇 洋芋, 鴻喜菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	椒鹽甜條 甜不辣/炸	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/23	四	糙米飯	懷舊豬排 豬排/燒	芝麻海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋, 芝麻/煮	肉燥銀芽 豆芽, 肉燥, 紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
12/24	五	香Q白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 時蔬/燒	毛豆玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹菜/炒	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	6.7	2.5	2	3	黑豆漿	842	V
12/27	一	香Q白飯	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥/煮	雞茸玉米粒 玉米粒, 雞肉, 紅蘿蔔/煮	蘿蔔燒麵腸 蘿蔔, 麵腸/燒	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/28	二	燕麥飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	京醬肉絲 豬肉, 豆薯/炒	雙色炒蛋 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/29	三	招牌炒飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	泡菜炒寬粉 寬粉, 泡菜(大白菜), 絞肉/炒	蒜香花椰 青花, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機回饋	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/30	四	香Q白飯	鐵路豬排 豬排/燒	酸菜筍茸 筍茸, 酸菜/滷	奶油葷菇燉白菜 大白菜, 鴻喜菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
12/31	五													

元旦放假快樂!!!!

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月 炸物(淡黃色): 3次、加工品(淡綠色): 5次、勾芡類(淡藍色): 3次

12/29回饋有機蔬菜

**本月建議水果: 蘋果, 香吉士, 橘子

營養師:王愛惠、徐毓馨

客服專線:03-3701155#16



鮮口味

楊明國中 110年12月份營養午餐菜單



※總供餐天數: 22天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧類(份)	油質類(份)	蛋類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	三單
12/1	週三	香甜白飯	豆瓣醬燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	鮮筍炒肉絲 筍、肉絲/炒	糖醋甜條 甜不辣、洋蔥/炒	季節蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
12/2	週四	香甜白飯	照燒豬肉片 豬肉、洋蔥/煮	黃瓜佃煮 黃瓜、木耳/煮	泰式河粉 寬粉、蔬菜/煮	有機蔬菜	鮮蔬金菇湯 鮮蔬、金針菇	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
12/3	週五	泰式打拋炒飯	冰糖滷雞翅 雞翅/滷	鐵板油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔/煮	雙色花椰 青花椰、白花椰/炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	6.7	2.6	2.3	2.6	839	✓	
12/6	週一	地瓜飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉/煮	紅絲長豆 紅蘿蔔、四季豆/炒	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
12/7	週二	香甜白飯	豆豉鮮魚 魚肉、青蔥、豆豉/煮	海結燒肉 豬肉、海帶結/煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
12/8	週三	五穀飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	蔥燒百頁 百頁、青蔥/煮	金茸蒲瓜 金針菇、扁蒲/煮	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
12/9	週四	糙米飯	醃甜滷肉 豬肉/滷	鄉村豆薯 刈薯、芹、紅蘿蔔/炒	番茄炒玉米 番茄、玉米粒/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、金針菇、豆皮	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
12/10	週五	韓式炒麵	酥炸豬排 豬排/炸	冰糖豆干 豆干/煮	小瓜燴菇 小瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
12/13	週一	芝麻飯	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	彩繪豆芽 豆芽、彩椒/炒	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
12/14	週二	香甜白飯	可樂滷雞翅 雞翅/滷	筍香燒肉末 筍、豬肉/煮	香蒜花椰 蒜、花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
12/15	週三	海苔香鬆飯	日式專喜燒 豬肉、洋蔥/煮	黃金炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔/炒	和風關東煮 蘿蔔、火鍋料/煮	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
12/16	週四	黃金小米飯	紅燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	泡菜豚肉煲 泡菜、白菜、豬肉/煮	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚片、豆腐	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
12/17	週五	沙茶雞茸炒飯	岩燒里肌排 里肌排/燒	宮保油豆腐 油豆腐、花生/煮	翠綠什錦 芹菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
12/20	週一	薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	豆皮燒冬瓜 豆皮、冬瓜/煮	香甜玉米 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
12/21	週二	香甜白飯	麻油松阪豬 豬肉、薑片/煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、木耳/煮	爆炒黑輪片 洋蔥、黑輪/炒	有機蔬菜	筍仔湯 筍、薑	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
12/22	週三	胚芽飯	奶香洋芋燒雞 雞肉、洋芋、毛豆仁/煮	客家小炒 豆干、芹菜、肉絲/炒	刺瓜丸子 黃瓜、丸子/煮	季節蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉	6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓	
12/23	週四	五穀飯	乾燒骰子豬 豬肉、紅蘿蔔/燒	和風燴豆腐 豆腐、青蔥/煮	乾扁季豆 敏豆、肉絲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、蘿蔔	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
12/24	週五	番茄肉醬義大利麵	芝士歐姆蛋 乳酪、洋蔥、蛋/炒	梅粉地瓜條 地瓜條/炸	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇/煮	有機蔬菜	波霸奶茶 珍珠、奶粉	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
12/27	週一	小米飯	五味嫩雞 雞肉、蒜泥、薑、青蔥、香菜/燴	芹香豆包絲 芹、豆包絲/炒	奶香野菇洋芋 鮮菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
12/28	週二	香甜白飯	蔥燒魚丁 魚肉、青蔥/煮	芝麻蜜汁豆干 豆干、芝麻/煮	蛋酥白菜 蛋、白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
12/29	週三	糙米飯	羅勒洋蔥雞 雞肉、洋蔥、羅勒/煮	小瓜肉片 小瓜、肉片/炒	日式鍋燒 蘿蔔、玉米、肉羹/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓	
12/30	週四	地瓜飯	醬燒大排 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	薑絲海帶絲 薑、海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	

營養師: 劉奕君 (營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地: 台灣

本月 炸物(黃色): 2次、加工品(綠色): 5次
、勾芡類(藍色): 3次

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。
「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」

鮮口味有限公司 110年12月份營養午餐(素食)菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	素菜	湯品	其他	糖	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉	鉀
12/1	週二	燕麥飯	什錦冬粉 冬粉、高麗菜、香菇/煮	蜜汁豆包 豆包/滷	麻油川七 川七、薑絲/煮	季節蔬菜 薑汁地瓜湯 地瓜、薑		5.2	2	2.1	2			657
12/2	週四	家常炒飯	醬淋豆腐 豆腐/燒	白干三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍/炒	有機蔬菜 鮮蔬金菇湯 白菜、金針菇	水果	5.3	2.2	2.1	2.1			680
12/3	週五	香甜白飯	海芽炒蛋 海芽、蛋/炒	紅燒素肚 素肚/煮	芹菜豆芽 豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒、蛋	黑豆漿	5.3	2	2	2.3			684
12/6	週一	地瓜飯	木須炒蛋 蛋、木須/炒	回鍋豆干 高麗菜、豆干、紅蘿蔔/煮	五彩花生豆 花生、玉米粒、白蘿蔔、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	產履蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲		5.2	2.1	2	2			659
12/7	週二	薏仁飯	番茄豆腐 豆腐、番茄/煮	蛋香白菜 白菜、蛋/煮	豆瓣茄子 茄子、黃豆醬/燒	有機蔬菜 冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		5.1	2	2.3	2			682
12/8	週三	五穀飯	彩椒季豆 四季豆、彩椒/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	素三杯雞 杏鮑菇、素雞、九層塔/煮	季節蔬菜 四寶甜湯 紅豆、綠豆、花豆、薏仁		5.3	2	2.1	2			664
12/9	週四	什錦炒烏龍麵	巧達洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	芝麻黑豆干 黑豆干、芝麻/煮	翠綠鮮菇 小瓜、鮮菇、紅椒/炒	有機蔬菜 蘿蔔豆皮湯 蘿蔔、豆皮	水果	5.2	2	2.1	1.9			658
12/10	週五	香甜白飯	鐵板豆腐 油腐、脆筍片、香菇/煮	鹹蛋苦瓜 苦瓜、鹹蛋/煮	清炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	黑豆漿	5.2	2	2.2	2			659
12/13	週一	芝麻飯	宮保豆腸 豆腸、花生/煮	豆皮白菜 白菜、豆皮、紅蘿蔔/煮	鮮瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	產履蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔		5.1	2.2	2.2	2			661
12/14	週二	紫米飯	香菇炒芥藍 芥藍、香菇/炒	白玉什錦 白蘿蔔、素丸、紅蘿蔔/煮	西芹炒素肚 素肚、西芹/炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.2	2	2.1	2			657
12/15	週三	海苔香鬆飯	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香菇/煮	沙茶鮑菇 素沙茶、豆干、黃椒/炒	豆醬炒桂筍 桂竹筍、薑絲/煮	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米		5.3	2	2.3	1.9			659
12/16	週四	夏威夷炒飯	茶香滷蛋 蛋/滷	雪菜干丁 干丁、雪菜/煮	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	有機蔬菜 味噌湯 味噌、豆腐	水果	5.2	2	2.1	2			658
12/17	週五	香甜白飯	咖哩魚豆腐 魚豆腐、咖哩/煮	素香冬瓜滷 冬瓜、麵筋、紅蘿蔔/煮	秋葵炒蛋 蛋、秋葵、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔	黑豆漿	5.2	2.1	2.2	2			664
12/20	週一	薏仁飯	五香滷豆包 豆包、番茄/滷	糖醋油腐 油腐、鳳梨、毛豆/煮	清炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔		5.3	2	2	2.2			676
12/21	週二	五穀飯	香菇炒水蓮 水蓮、香菇/炒	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、木耳、香菇/煮	咖哩時蔬 南瓜、青花菜/煮	有機蔬菜 筍仔湯 筍仔、薑		5.2	2	2.1	2.1			664
12/22	週三	胚芽飯	左宗棠菇 杏鮑菇、四分干/煮	九層塔炒蛋 蛋、九層塔/炒	銀芽三絲 豆芽菜、香菇、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.2	2.1	2.1	2			661
12/23	週四	茄汁義大利麵	香香薯餅 薯餅/炸	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	苦瓜炒腐皮 苦瓜、腐皮/煮	有機蔬菜 昆布湯 海帶結、白蘿蔔	水果	5.1	2	2.3	2.2			667
12/24	週五	香甜白飯	菜脯蛋 菜脯、蛋/炒	香滷豆干 豆干/滷	炒龍鬚菜 龍鬚菜、薑/炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	黑豆漿	5.2	2.1	2.1	2			661
12/27	週一	小米飯	海結油腐 海帶結、油腐/煮	芹香干絲 芹菜、白干絲/炒	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜 三絲湯 脆筍、金針菇、木耳		5.3	2.1	2.1	2			668
12/28	週二	燕麥飯	糯米椒炒干片 干片、糯米椒/炒	泡菜豆腐煲 泡菜、豆腐/煮	蒲瓜燴菇 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.2	2	2.2	2			659
12/29	週三	糙米飯	三杯紫茄 茄子、九層塔/煮	小瓜素雞 小黃瓜、素雞/煮	雪菜豆腸 雪菜、豆腸/炒	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆		5.1	2.2	2	2.1			664
12/30	週四	鮮味炒飯	青椒炒蛋 青椒、蛋/炒	綜合滷味 素肚、白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	玉米三色 玉米粒、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔	水果	5.3	2.2	2.1	2			674

※總供餐天數:22天

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):2次、勾芡類(藍色):3次

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因原料製作及烹煮。

鮮口味有限公司 (03)490-3993