

場明國中112年12月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數:21天

日期	星期	主食	主菜	副菜	素菜	湯品	其他	金雞	油	鹽	糖	蛋	肉	量	三
12/1	週五	招牌炒飯	檸檬椒鹽雞 雞肉、檸檬椒鹽/炸	客家燜筍 筍乾、絞肉/煮	爆炒黑輪片 黑輪、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 黑糖、西谷米	黑糖撞奶	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓		
12/4	週一	金黃地瓜飯	香菇土窯雞 香菇、雞肉/煮	醬燒油腐 油腐、絞肉/燒	奶油燉菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜 青木瓜、肉絲	青木瓜肉絲湯	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓		
12/5	週二	香甜白飯	塔香肉片 肉、九層塔、洋蔥/煮	泰式河粉 寬粉、蔬菜/煮	紅絲長豆 四季豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 番茄、蛋	番茄蛋花湯	6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓		
12/6	週三	香甜白飯	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/燒	洋蔥肉燥 洋蔥、豆干、絞肉/煮	鮮瓜肉片 大瓜、肉片/煮	季節蔬菜 福菜、筍片	福菜筍片湯	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓		
12/7	週四	營養紫米飯	醃醃滷肉 豬肉、白蘿蔔/滷	珠圓玉潤 玉米、小瓜、紅蘿蔔/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜 冬菜、豆芽	冬菜豆芽湯	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓		
12/8	週五	客家米苔目	香酥旗魚排 旗魚排/炸	美式炒蛋 火腿、豆薯、蛋/炒	芹香肉絲 芹菜、肉絲/炒	有機蔬菜 冬瓜糖、山粉圓	冬瓜山粉圓	6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓		
12/11	週一	雙色芝麻飯	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜、大白菜/煮	咖哩洋芋 洋芋、絞肉、洋蔥/煮	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	產履蔬菜 豆腐、脆筍絲、蛋	酸辣湯	6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓		
12/12	週二	香甜白飯	醬爆豬柳 豬肉、洋蔥/煮	蜜汁大黑乾 大黑乾/煮	香蒜花椰 花椰、蒜/炒	有機蔬菜 結頭菜、雞肉	結菜雞湯	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓		
12/13	週三	香甜白飯	鳳梨冬瓜雞 鳳梨、冬瓜、雞肉/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	蔥燒百頁 百頁、蔥/燒	季節蔬菜 豆薯、海帶結	昆布湯	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓		
12/14	週四	胚芽米飯	香蔥鮮魚燒 魚肉、蔥/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋、豆腐/炒	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、絞肉/煮	有機蔬菜 大黃瓜、紅蘿蔔	鮮瓜湯	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓		
12/15	週五	日式炒飯	大阪豬排 豬排/炸	海結油腐 海結、油府/煮	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 綠豆、麥片	綠豆麥片湯	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓		
12/18	週一	薏仁飯	蜜汁燒雞 雞肉、白芝麻/燒	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	芝士歐姆蛋 洋蔥、洋芋、蛋、乳酪絲/炒	產履蔬菜 高麗菜、排骨	藥膳排骨湯	6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓		
12/19	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥、蔥/炒	冰糖豆干 豆干/煮	開陽白菜 白菜、白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 海芽、蛋	海芽蛋花湯	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓		
12/20	週三	香甜白飯	砂鍋魚煲 魚肉、豆腐/煮	豆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	翠綠甜條 甜條、芹/炒	季節蔬菜 扁蒲、蛋、鮮菇	雪花菇湯	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓		
12/21	週四	燕麥飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽、蒜/煮	京醬米血糕 米血糕、洋蔥/煮	番茄炒玉米 番茄、玉米/煮	有機蔬菜 小魚乾、豆腐	小魚豆腐湯	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓		
12/22	週五	夜市炒麵	茶香滷雞排 雞排/滷	五味豆腐 豆腐/燒	乾扁季豆 四季豆、絞肉/煮	有機蔬菜 紅豆、湯圓	紅豆湯圓	6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓		
12/25	週一	黃金小米飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/煮	白醬野菇洋芋 鮮菇、洋芋/煮	肉燥豆芽 豆干、絞肉/煮	產履蔬菜 豆腐、味噌	味噌湯	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓		
12/26	週二	香甜白飯	紅糟排骨 豬肉、小黃瓜/燒	和風燴豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	有機蔬菜 青木瓜、雞肉	木瓜雞湯	6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓		
12/27	週三	香甜白飯	香蔥豆豉雞 豆豉、雞肉/煮	筍片炒肉 筍片、豬肉/炒	蘿蔔黑輪 蘿蔔、黑輪/煮	季節蔬菜 蔬菜、菇	元氣蔬菜湯	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓		
12/28	週四	糙米飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	芹炒豆包絲 芹、豆包絲/炒	有機蔬菜 南瓜、杏鮑菇	南瓜濃湯	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓		
12/29	週五	醬香蛋炒飯	海苔花枝丸 花枝丸、海苔粉/炸	綜合滷味 海結、黑乾、油腐/滷	紅蔥高麗 紅蔥、高麗/炒	有機蔬菜 地瓜	地瓜甜湯	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓		
蔬食日															

營養師:許藝尹(營養字第008520號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

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，不適對其過敏體質者食用。」

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	生動雜糧	海帶與紫菜	蔬菜類	豆製品	麵食(大卡)	三合一
12/1	週五	香甜白飯	紅燒素肚 素肚/燒	香菇花椰 香菇、花椰/炒	塔香茄子 茄子、九層塔/煮	有機蔬菜	結菜蛋花湯 結頭菜、蛋		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
12/4	週一	金黃地瓜飯	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸/炒	海結油腐 海帶結、油腐/煮	金茸白菜 金針菇、白菜/煮	產園蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/5	週二	健康麥片飯	素蔬菜捲 蔬菜捲/炸	木須玉菜 木耳、高麗、紅蘿蔔/炒	彩椒素雞 素雞、彩椒/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/6	週三	香椿炒飯	滷花干 蘭花干/煮	西芹山藥 山藥、西芹/炒	酸菜筍茸 筍茸、酸菜絲/煮	季節蔬菜	花豆薏仁湯 花豆、薏仁		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/7	週四	營養紫米飯	毛豆炒蛋 毛豆仁、蛋/炒	香甜南瓜 南瓜/煮	芝麻滷黑干 大黑乾、芝麻/滷	有機蔬菜	冬菜豆芽湯 冬菜、豆芽		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/8	週五	香甜白飯	蜜汁豆包 豆包/煮	麻油素腰花 薑、素腰花/煮	涼薯素什錦 刈薯、紅蘿蔔、毛豆仁/炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/11	週一	雙色芝麻飯	糖醋烤麩 烤麩、彩椒/煮	白醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	香菇芥藍 乾香菇、芥藍/炒	產園蔬菜	酸辣湯 豆腐、脆筍絲、蛋		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/12	週二	小米飯	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	敏豆干片 敏豆、干片/炒	沙茶豆腸 豆腸/燒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
12/13	週三	義大利麵	海芽炒蛋 乾海帶芽、蛋/炒	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	季節蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜、薑		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
12/14	週四	胚芽米飯	塔香素肚 素肚、九層塔/煮	香滷苦瓜 苦瓜/滷	豆醬蒸油腐 油腐/蒸	有機蔬菜	鮮瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/15	週五	香甜白飯	香菇肉燥 香菇、素絞肉/煮	芹菜豆芽 芹菜、豆芽/炒	芝麻海帶根 海帶根、紅蘿蔔、白芝麻/炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
12/18	週一	薏仁飯	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒三椒 青椒、紅椒、黃椒/炒	香滷棒棒腿 素棒棒腿/滷	產園蔬菜	藥膳湯 高麗菜、豆皮		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
12/19	週二	香甜番薯飯	蘿蔔素肉羹 蘿蔔、素肉羹/煮	豆瓣茄子 茄子/燒	乾燒素雞 素雞/燒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/20	週三	夏威夷炒飯	薑絲麵腸 薑絲、麵腸/炒	雪菜豆干 雪裡紅、豆干/炒	香菇白菜 香菇、白菜/煮	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
12/21	週四	燕麥飯	炸南瓜 南瓜/炸	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	有機蔬菜	薑絲豆腐湯 薑絲、豆腐		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/22	週五	香甜白飯	鮮蔬炒包絲 豆芽、豆包絲/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳/煮	沙茶鮑菇 鮑菇、豆干/煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/25	週一	黃金小米飯	毛豆炒玉米 毛豆、玉米、紅蘿蔔/炒	麻油炒木耳 木耳、薑絲/炒	西芹炒素肚 西芹、素肚/炒	產園蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
12/26	週二	胚芽飯	翠綠什錦 小瓜、素丸/炒	苦瓜煲腐皮 苦瓜、豆皮/煮	五香豆干 豆干/滷	有機蔬菜	木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/27	週三	素香板條	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜/煮	芋香滑蛋 芋頭、蛋/炒	福菜筍干 筍干、福菜/煮	季節蔬菜	綠豆米苔目 綠豆、米苔目		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
12/28	週四	糙米飯	三色豆腸 豆腸、芹、木耳/炒	五味豆腐 豆腐、香菜/燒	季豆彩椒 四季豆、彩椒/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/29	週五	香甜白飯	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	白干三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	豆醬香菇烤麩 烤麩、香菇/燒	有機蔬菜	大黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔	豆奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓

※總供餐天數:21天

鮮口味有限公司 (03)490-3993

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。



好鮮營養午餐

楊明國中

112年12月

午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (個)	雞蛋 (個)	肉類 (g)	魚類 (g)	水果 (份)	熱能 (大卡)	三 章 1Q
12/1	五	五穀飯	糖醋豬柳 豬肉、洋蔥、小黃瓜/燒	海結滷豆干 海帶結、1/4豆干/滷	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	燒仙草 燒仙草、花豆、粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V
12/4	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/煮	田園時蔬 洋芋、玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	高麗菜炒肉絲 高麗菜、肉絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/5	二	糙米飯	三杯魚丁 魚丁、洋蔥/燒	豆瓣銀芽豆干 豆干片、豆芽、肉絲、芹菜/炒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、秀珍菇/煮	有機 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜、肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/6	三	香Q白飯	蔥爆肉片 豬肉、洋蔥/燒	枸杞冬瓜 冬瓜、金針菇、枸杞/煮	麥香雞堡 麥香雞/炸	季節 蔬菜	大滷湯 豆腐、肉絲、筍絲、雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/7	四	紅藜胚芽飯	醬燒大排 豬排/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 高麗菜、蕃茄、雞蛋	6.4	2.5	2	3		881	V
12/8	五	滷肉飯	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜/煮	黑胡椒肉絲 洋蔥、肉絲/炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、芹菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V
12/11	一	香Q白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	毛豆干丁 豆干丁、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/滷	鮮菇結頭菜 結頭菜、鴻喜菇、肉絲、木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜湯 大白菜、金針菇、雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/12	二	麥片飯	熱炒三杯雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔/炒	玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋/炒	枸杞鮮瓜 佛手瓜、肉絲、木耳、枸杞/煮	有機 蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽、肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/13	三	炒米粉	古早味豬排 豬排/燒	綜合滷味 高麗菜、素雞、杏鮑菇/滷	芝麻四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳、芝麻/煮	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/14	四	薏仁飯	麻油雞 雞肉、米血、高麗菜/煮	彩繪豆包 豆芽、豆包、芹菜、木耳/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜、肉片	6.4	2.5	2	3		881	V
12/15	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	泡菜年糕 泡菜、年糕/煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔、麵輪/滷	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、粉圓	6.7	2.5	2	2.8		833	V
12/18	一	燕麥飯	綠咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	香筍炒肉絲 竹筍絲、肉絲/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/19	二	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	奶香花椰 花椰、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/20	三	蕎麥飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	洋蔥炒黑輪 洋蔥、黑輪/炒	什錦白菜 大白菜、肉絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳/炒	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/21	四	香Q白飯	泰式打拋肉片 肉片、時蔬/炒	毛豆燒百頁 百頁、毛豆/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 雞肉、蘿蔔、香菇	6.4	2.5	2	3		881	V
12/22	五	蘑菇肉醬麵	鹹酥雞 雞肉/炸	結頭燒素雞 結頭菜、素雞、杏鮑菇/燒	脆炒雙色 海帶絲、豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬至湯圓 紅豆、湯圓	6.7	2.5	2	2.8		833	V
12/25	一	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥、薑末/燒	家常豆腐 豆腐、絞肉/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜、玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/26	二	紫米飯	薑母鴨 鴨肉、高麗菜、豆皮/煮	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞瓜/燒	西芹炒鮮菇 西芹、香菇、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜、豆腐、味噌	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
12/27	三	肉燥乾麵	沙茶腿排 腿排/燒	麻辣燙 百頁、金針菇、酸菜、魚丸/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	季節 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、雞蛋、紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V
12/28	四	胚芽飯	義式燉肉 豬肉、洋芋/燉	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	田園時蔬 豆薯、毛豆、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、玉米、雞蛋	6.4	2.5	2	3		881	V
12/29	五	香Q白飯	炸醬干丁 干丁、絞肉/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	鴻喜菇炒花椰 花椰、鴻喜菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	6.7	2.5	2	2.8	豆 奶	833	V

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): 4次、加工品(淡綠色): 5次、勾芡類(淡藍色): 3次

**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16

