

113 年 12 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
12/02	一	薏仁飯	*繽紛細豆腐(1)	*鵪鶉蛋若躁	蒜香油菜	*素玉米濃湯	*鮮奶	809
12/03	二	*芝麻香飯	*紅燒魚丁	雞香高麗菜	蒜香四季豆	絲瓜冬粉湯	百香果	691
12/04	三	胚芽飯	五彩雞塊	*泡菜豆包	枸杞青江菜	*紫菜蛋花湯	優酪乳	878
12/05	四	*燕麥飯	*大薄片	*炒三鮮	蒜香菠菜	黃瓜排骨湯	葡萄	731
12/06	五	*什錦炒麵	香炸雞腿(1)	*小餐包(1)	炒青花菜	檸檬愛玉		809
12/09	一	*芝麻香飯	*麻油猴頭菇	*和風蒸蛋	*芝麻長豆	海帶玉米湯	*豆漿	763
12/10	二	薏仁飯	*洋芋燒肉	*奶油焗白菜	蒜香菠菜	*蕃茄蛋花湯	橘子	812
12/11	三	米飯	野菇炊飯料	*佛卡夏麵包(1)	雙色花菜	蘿蔔排骨湯	*鮮奶	773
12/12	四	薏仁飯	*五彩蕃茄肉片	玉米雞茸	蒜香油菜	人參雞湯	蘋果	842
12/13	五	胚芽飯	香炸雞腿(1)	*四季豆肉香蛋	*高麗豆皮	*芋汁西米露	溫泉蛋、蛋糕、蔬果汁	731
12/17	二	*麵食(熟麵疙瘩)	*打拋豬(餡料用)	*刈包(1)		*麵疙瘩湯料(湯料分開)	小蕃茄	852
12/18	三	胚芽飯	*蔥爆雞丁	*柳葉魚(2)	蒜香菠菜	玉米排骨湯	優格	782
12/19	四	*燕麥飯	*壽喜燒	*蛋香高麗菜	拌地瓜葉	*黃瓜魚丸湯	橘子	750
12/20	五	薏仁飯	*三杯雞	*客家小炒	蒜香油菜	紅豆湯圓		818
12/23	一	米飯	*鮮蔬炒飯料	*滷蛋帶結	蒜香四季豆	*蘿蔔油腐湯	*鮮奶	741
12/24	二	小米飯	*腰果雞丁	*財源滾滾	蒜香青江菜	*金菇蛋花湯	小蕃茄	736
12/25	三	胚芽飯	*紅糟肉排(1)	*鮮炒花枝	*芝香油菜	香菇雞湯	優酪乳	844
12/26	四	*芝麻香飯	*麻油雞	螞蟻上樹	蒜香菠菜	四神排骨湯	香蕉	796
12/27	五	*燕麥飯	*京醬肉片	*五彩鵪鶉蛋	快炒尼龍菜	牛蒡養生湯		722
12/30	一	薏仁飯	*醬燒豆腸	*三色蛋	有機蔬菜	時蔬鮮菇湯	*鮮奶	815
12/31	二	胚芽飯	*栗子燒雞	*燒賣(2)	快炒油菜	關東煮湯	橘子	769

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。

4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。 校園食材登錄平台網址：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend>