

宜蘭縣南澳鄉東澳國小 114年12月份菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	蛋類 雞塊 雞排 (份)	奶類 (份)	豆魚 類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	熱身 (大卡)	熱 (大卡)
1	一	芝麻飯	蘿蔔滷肉	田園鮮蔬	時令青菜	◎魚丸湯	奶酪脆片		5.3		2.4	2.2	2.4	712	279
2	二	紫米飯	春川炒雞	八寶肉醬	時令青菜	味噌海芽湯	水果		5.7		3.0	1.5	1.0	856	271
3	三	特餐	什錦燴飯	照燒雞排	時令青菜	冬瓜大骨湯	優酪乳		5.8	0.5	3.3	1.9		886	222
4	四	糙米飯	◎蒲燒鯛	西魯肉	時令青菜	酸辣湯	水果		5.2		2.4	2.0	1.0	767	233
5	五	米飯	蠔油大溪豆干	洋葱炒蛋	時令青菜	綠豆QQ湯	蘋果汁		6.2		2.6	1.5		792	204
8	一	芝麻飯	鮮菇蠔油雞	◎魚蛋關東煮	時令青菜	田園蔬菜湯	義美雞蛋布丁		5.6		2.2	2.0		716	393
9	二	紫米飯	京醬肉片	麻婆豆腐	時令青菜	蘿蔔大骨湯	水果		5.4		2.9	1.8	1.0	819	207
10	三	特餐	中華什錦炒麵	◎香酥魚排	時令青菜	玉米濃湯	鮮奶		5.4	0.5	2.1	1.9		775	259
11	四	糙米飯	蒜香蒸肉	黃瓜彩繪	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果		5.8		2.2	2.1	1.0	805	97
12	五	米飯	黑胡椒豬柳	玉米粒炒蛋	時令青菜	燒仙草湯	保久乳		5.7	0.9	2.7	1.5		869	302
15	一	芝麻飯	咖哩豬肉	蛋香高麗菜	時令青菜	味噌豆腐湯	豆漿		5.9		2.3	2.0		757	194
16	二	紫米飯	義式燉雞	奶香煮鮮蔬	時令青菜	金茸肉絲湯	水果		5.7		2.1	2.2	1.0	801	233
17	三	特餐	肉羹飯	◎黃金魷魚丸x2	時令青菜	銀芽炒豆干	優酪乳		5.6	0.5	2.9	1.7		834	439
18	四	糙米飯	鹽酥雞	東山滷味	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果		5.3		2.6	1.8	1.0	799	238
19	五	米飯	三杯油豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓	柳橙汁		6.2		2.1	1.6		748	245
22	一	芝麻飯	◎海苔椒鹽魚丁	金草麵筋燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	保久乳		5.8	0.9	2.9	2.0		916	302
23	二	紫米飯	麻油雞	海帶干絲	時令青菜	結頭菜湯	水果		5.5		2.4	2.1	1.0	789	262
24	三	特餐	奶香白醬筆尖麵	無骨香雞排	時令青菜	蕃茄蛋花湯	鮮奶		4.8	0.5	2.6	1.7		771	261
26	五	米飯	打拋肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	銀耳桂圓紅棗湯	葡萄汁		6.3		2.8	1.6		816	114
29	一	芝麻飯	◎泰式檸檬魚片	媽媽上樹	時令青菜	海帶結薑絲湯	義美雞蛋布丁		5.6		2.8	1.5		773	187
30	二	紫米飯	回鍋肉片	花椰菜炒肉絲	時令青菜	粉絲蛋花湯	水果		5.3		2.2	1.9	1.0	772	114
31	三	特餐	玉米瘦肉粥	香滷雞翅	時令青菜	肉包	優酪乳		5.7	0.5	3.4	1.5		867	228

營養師：黃相耘
主任：徐嘉珍
校長：鄭誠民

1. 標註為此菜色中食材含有海鮮產品(蝦米、魚...等)。

2. 本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬肉※

健康吃火鍋

健康筆記

① 蔬菜 3 碗頭 (1/3 碗頭食量)
< 15 kcal
金鋼 < 400 mg

② 豆腐 1 碗頭 (1/3 碗頭食量)
> 800 kcal
金鋼 > 3800 mg

③ 植物蛋白 為主，少肉及加工品

④ 芝麻火鍋

⑤ 芝麻火鍋

⑥ 芝麻火鍋

⑦ 芝麻火鍋

⑧ 芝麻火鍋

⑨ 芝麻火鍋

⑩ 芝麻火鍋

⑪ 芝麻火鍋

⑫ 芝麻火鍋

⑬ 芝麻火鍋

⑭ 芝麻火鍋

⑮ 芝麻火鍋

⑯ 芝麻火鍋

⑰ 芝麻火鍋

⑱ 芝麻火鍋

⑲ 芝麻火鍋

⑳ 芝麻火鍋

㉑ 芝麻火鍋

㉒ 芝麻火鍋

㉓ 芝麻火鍋

㉔ 芝麻火鍋

㉕ 芝麻火鍋

㉖ 芝麻火鍋

㉗ 芝麻火鍋

㉘ 芝麻火鍋

㉙ 芝麻火鍋

㉚ 芝麻火鍋

㉛ 芝麻火鍋

㉜ 芝麻火鍋

㉝ 芝麻火鍋

㉞ 芝麻火鍋

㉟ 芝麻火鍋

㊱ 芝麻火鍋

㊲ 芝麻火鍋

㊳ 芝麻火鍋

㊴ 芝麻火鍋

㊵ 芝麻火鍋

㊶ 芝麻火鍋

㊷ 芝麻火鍋

㊸ 芝麻火鍋

㊹ 芝麻火鍋

㊺ 芝麻火鍋

㊻ 芝麻火鍋

㊼ 芝麻火鍋

㊽ 芝麻火鍋

㊾ 芝麻火鍋

㊿ 芝麻火鍋

資料來源：鹿港兒童網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_food_topic&id=40

營養師：陳鈺新、方雅茹、陳美合

菜單材料明細請參閱週菜單明細表