

114 年 1222-1227 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		12 月 22 日	12 月 23 日	12 月 24 日	12 月 25 日	12 月 26 日	12 月 27 日
早餐	主食	鍋燒烏龍麵	蝦仁蛋炒飯	墨西哥餅 黑椒肉片		麻醬麵	手工水餃*8
	副菜	茶碗蒸 鮮美食蔬	蒜拌素雞 鮮美食蔬	三角薯餅*2 美生菜		小黃瓜 紹子肉醬	滷蛋 泡菜
	湯品		金茸三絲湯	豆漿		奶茶	雜菇湯
	早餐人數	200	390	410		350	80
午餐	主食	白飯	白飯	白飯		白飯	
	主菜	花瓜燒雞	蘑菇燉肉	香料雞腿		薑汁燒肉	
	副菜	鐵板油腐 刺瓜肉片 鮮美時蔬	什錦滷味 蒜炒高麗 鮮美時蔬	豆瓣肉末 培根花椰 鮮美時蔬		南瓜炒蛋 奶香海鮮 鮮美時蔬	
	中學副菜	蝦捲*2	榨菜炒麵腸	煉煉銀絲卷		獅子頭	
	湯品	冬瓜湯	味噌湯	紅豆湯		白蘿蔔湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果		當季水果	
	全穀雜糧(份)	4.5	5.5	5.5		4.9	
	豆魚蛋肉(份)	2.9	2.2	2.5		2.6	
	蔬菜(份)	1.9	1.8	1.5		1.7	
	油脂(份)	2.3	2.1	2.2		2.4	
	水果(份)	1	1	1		1	
	小學熱量(大卡)	743	749	769		748	
	全穀雜糧(份)	6.5	6.7	7.5		6	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.7	2.6		3.7	
	蔬菜(份)	2	2.1	1.6		1.8	
	油脂(份)	2.5	2.3	2.7		2.5	
	水果(份)	1	1	1		1	
	中學熱量(大卡)	902	887	941		915	
	預估 人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000		中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食	白飯	藜麥飯			白飯	
	主菜	京都排骨	香菇雞			泰式燒雞	
	副菜	五更豆腐 叉燒包*1 什菜炒菇 鮮美時蔬	小瓜寒天 碎脯炒蛋 蛤肉絲瓜 鮮美時蔬			青椒肉絲 雙色燒賣 白菜滷 鮮美時蔬	
	湯品	番茄蛋花湯	紫菜鮮菇湯			刺瓜魚丸湯	
	晚餐人數	600	600			250	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。