



桃園市八德區八德國民小學

12月份午餐菜單(葷)

營養師:邱仕娟, 並由委員審查。

週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
十四	12/1	一	香Q白飯	馬鈴薯燒排骨 排骨馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	紅燒油豆腐 油豆腐肉丁烏蛋蒜海帶捲末(煮)	產銷履歷	酸菜魚丁湯 酸菜魚丁薑絲	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/2	二	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜蔥木耳蒜辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米		4.5	2.5	2	2.5			665
	12/3	三	(蔬食日)沙茶蛋炒飯+雙拼滷味+時令蔬菜					蔬菜粉絲湯		4.5	2.5	2	2.5		665
			白飯肉絲雞蛋三色丁高麗菜洋蔥青蔥蒜末(炒)					大白菜米粉紅蘿蔔大骨蝦米紅蔥頭							
	12/4	四	糙米飯	豆豉魚丁 冬瓜魚丁蒜末(煮)	香菇蒸蛋 香菇毛豆仁雞蛋(蒸)	有機蔬菜	培根玉米濃湯 玉米粒絞肉培根	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
十五	12/5	五	芝麻飯	沙茶肉丁 肉丁甜椒洋蔥蒜末薑片(煮)	花生麵筋 熟花生麵筋蒜末(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳紅蘿蔔肉絲雞蛋		4.5	2.5	2	2.5			665
	12/8	一	香Q白飯	蠔油香菇雞 香菇小黃瓜雞丁(煮)	絲瓜麵線 絲瓜肉絲麵線紅蘿蔔木耳(煮)	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/9	二	糙米飯	糖醋排骨 排骨甜椒洋蔥青蔥蒜末(煮)	芝麻海帶根 白芝麻海帶根紅蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/10	三	肉羹湯麵+檸檬雞翅+蒸餃X3+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5		665
			大白菜肉羹金針菇筍絲乾香菇紅蘿蔔雞蛋蒜末(煮)					鍋貼包豆漿							
十六	12/11	四	糙米飯	香酥魷魚圈 魷魚圈(煮)	麻婆豆腐 豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	枸杞紅棗銀耳湯 枸杞紅棗白木耳	優酪乳	4.5	2.6	2	2.5		1	793
	12/12	五	海苔香鬆飯	瓜仔肉燥 脆瓜絞肉蒜末(炒)	佛跳牆 肉絲烏蛋大白菜芋頭乾木耳紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇雞丁湯 香菇雞丁薑絲		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/15	一	香Q白飯	麻油雞丁 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	紅燒冬瓜 香菇冬瓜紅蘿蔔絞肉(煮)	產銷履歷	山藥排骨湯 枸杞山藥排骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/16	二	糙米飯	炒三鮮 魚丁魷魚肉筍片紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	玉米蒸蛋 玉米粒三色丁洋蔥雞蛋蒜末(燴)	有機蔬菜	關東煮 藥片白蘿蔔玉米塊黑輪米血丁昆布香菇		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/17	三	肉絲炒麵+香滷豬排+時令蔬菜					海結肉片湯		4.5	2.5	2	2.5		665
十七			烏龍麵肉絲高麗菜紅蘿蔔木耳紅蔥頭蒜末(煮)					海帶結肉片羹							
	12/18	四	糙米飯	腰果雞丁 雞丁甜椒腰果洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨紅蘿蔔	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793
	12/19	五	五穀飯	筍香豬腳 筍乾豬腳丁肉丁蒜末青蔥冰糖(煮)	香酥兩樣 甜不辣米血丁(炸)	有機蔬菜	桂圓紅豆湯圓 桂圓紅豆紅白小湯圓		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/22	一	白米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜九層塔(煮)	沙茶素雞 素雞小黃瓜木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	產銷履歷	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔虱目魚丸芹菜	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/23	二	糙米飯	三杯雞 魚丁米血丁杏鮑菇青蔥九層塔蒜末薑片辣椒(煮)	菇菇炒大瓜 美白菇大黃瓜肉絲木耳(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.5	2	2.5			665
十八	12/24	三	聖誕節套餐(票選)												0
	12/25	四	行憲紀念日放假												0
	12/26	五	小米飯	豬肉丼 肉片洋蔥雞蛋蒜末(煮)	蘿蔔干炒蛋 蘿蔔乾雞蛋九層塔蒜末(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋大骨		4.5	2.7	2	2.5			680
	12/29	一	白米飯	宮保雞丁 小黃瓜雞丁蒜末(煮)	壽喜韓式年糕 壽喜醬韓式年糕大白菜蝦米蒜末(煮)	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	水果	4.5	2.7	2	2.5	1		740
	12/30	二	糙米飯	茄汁燒肉 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	銀芽豆包絲 豆芽菜豆包絲肉絲青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽紫魚片		4.5	2.7	2	2.5			680
十九	12/31	三	米苔目湯+芝麻烤雞排+豆沙包*1+時令蔬菜						4.5	2.5	2	2.5			665
			米苔目肉絲紅蘿蔔豆芽菜韭菜紅蔥頭蒜末(煮)					白芝麻雞排(烤)豆沙包(蒸)							

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現, 魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下:

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

以上熱量依實際供應量為

營養小常識
報乎你知

【本校一律使用國產豬肉】備註: 肉品、蔥蒜韭菜換成豆類製品或其他素食食材, 為素食菜色。 食材供應商: 永得有限公司

「本產品含有魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆, 不適合對其過敏體質者食用」。