



113年12月份菜單 懷生國小



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-9561

營養師：汪雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	生食類 每餐(份)	豆製品 每餐(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
2	一	香Q白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉 豆荳菜 蛋(煮)	醬燒豆干 豆干 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		4.9	2.7	2	2.6	713
3	二	小米有機飯 有機白米 小米	義式燉肉 豬肉 時蔬(燉)	腐皮魷魚捲*1 腐皮魷魚捲(烤)	干扁四季豆 四季豆 木耳(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蔬菜 蛋		4.8	2.7	2	2.5	701
4	三	胚芽飯 白米 胚芽米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	鮮蔬時瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	芥菜肉絲湯 薑豆荳 肉絲		5	2.8	2	2.5	723
5	四	香Q白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	什錦天婦羅 白蘿蔔 天婦羅 豬西糕(煮)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	味噌蛋花湯 味噌 海帶芽 蛋		5	2.9	2	2.5	730
6	五	蒜香肉絲炒飯 白米 肉絲	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	◆宮保魚丁 生鮮魚肉 時蔬(燒)	蝦香白菜 大白菜 蔬菜 蝦皮(炒)	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨		4.8	2.8	2	2.7	718
9	一	紅醬 義大利螺旋麵 螺旋麵 豬肉 玉米粒 番茄	★美式炸雞*1 脆排(炸)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	彩繪花椰 綠花椰 時蔬(炒)	有機菜	海帶蛋花湯 海帶芽 蛋		4.7	2.8	2	2.6	706
10	二	有機白飯 有機白米	紅燒燉肉 豬肉 時蔬(燉)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	鮮菇銀芽 豆荳菜 有機蜜菇(炒)	有機菜	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	水果	5.5	2.8	2	2.5	758
11	三	麥片飯 白米 麥片	麻油雞 雞肉 米西糕 蔬菜(燒)	客家小炒 豆干 豬肉 時蔬(炒)	脆炒甘藍 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	筍片肉絲湯 筍片 肉絲		5.5	2.7	2	2.5	750
12	四	芝麻飯 白米 芝麻	京醬肉絲 豬肉 時蔬(炒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	香炒蒲瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	有機菜	大海湯 脆筍 豆腐 肉絲		4.9	2.7	2	2.4	704
13	五	香Q白飯 白米	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	紅燒獅子頭*1 大白菜 獅子頭(煮)	薑燒海結 海帶結 薑(燒)	青菜	鮮瓜排骨湯 瓜 排骨		4.7	2.5	2	2.7	688
16	一	香Q白飯 白米	糖醋雞肉 雞肉 時蔬(燒)	蒸蛋 蛋(蒸)	開陽白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	三絲湯 筍絲 木耳 豬肉		4.9	2.6	2	2.2	687
17	二	海苔香鬆 有機飯 有機白米 海苔香鬆	★香酥豬排*1 豬排(炸)	紅燒菇雞 雞肉 菇類 時蔬(燒)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	有機菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 豬肉		5	2.5	2	2	678
18	三	地瓜飯 白米 地瓜	京醬肉絲 豬肉 時蔬(炒)	香滷油豆腐 油豆腐 時蔬(滷)	紅絲花椰 綠花椰 時蔬(炒)	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨		4.7	2.4	2	2.5	672
19	四	香Q白飯 白米	壽喜燒豚肉 豬肉 時蔬(燒)	毛豆玉米 毛豆 玉米粒(炒)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔 時蔬(煮)	有機菜	紫菜豆腐湯 海帶芽 豆腐		4.6	2.7	2	3	710
20	五	芝麻飯 白米 芝麻	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	茄汁洋芋 馬鈴薯 蔬菜(燒)	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 豆皮 排骨		4.8	2.8	2	2.5	709
23	一	香Q白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	香烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	鮮蔬時瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬 奶粉		4.8	2.7	2	3	724
24	二	糙米有機飯 有機白米 糙米	青醬燉雞 雞肉 時蔬(燉)	滷蛋*1 蛋(滷)	冬粉鮮蔬 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 豬骨	TAP 豆漿	5	2.7	2	2.5	715
25	三	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(燒)	香滷海根 海根 時蔬(滷)	雙色花椰 綠花椰 白花椰 時蔬(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.7	2.6	1.8	2.2	668
26	四	拿坡裡 肉醬義大利麵 麵條 豬肉 番茄 玉米粒	★脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	香脆高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	地瓜圓燒仙草 地瓜圓 仙草		5.3	2.7	2	2.5	736
27	五	紫米飯 白米 紫米	普羅旺斯燉肉 豬肉 時蔬(燉)	夜市滷味 海帶結 凍豆腐(滷)	芝香季豆 豆段 白芝麻(炒)	青菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉		5.7	2.7	2	2.5	764
30	一	麥片飯 白米 麥片	★鹽酥雞*3 雞肉 地瓜(炸)	炒甜不辣 甜不辣 豬肉(炒)	鐵板豆荳 薑豆荳 時蔬(炒)	有機菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨		5.6	2.7	2	3	780
31	二	有機白飯 有機白米	◆照燒魚丁 生鮮魚肉 時蔬(燒)	醬爆肉片 豬肉 時蔬(燒)	白菜西魯肉 大白菜 豬肉 紅蘿蔔(燒)	有機菜	海荳芽花湯 海帶芽 蛋		5.8	2.5	2	2.5	756

★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適台過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

◆表示3章認證水產品 ★表示炸物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯		
						魚肉類	其他				
0次	0次	12次	10次	22次	0次	2次	3次	4次	2次		
113 年 12 月份 各年級供餐日數											
年級	天數	筆數	金額	年級	天數	筆數	金額				
一年級	22	65	1430	四年級	22	65	1430				
二年級	22	65	1430	五年級	22	65	1430				
三年級	22	65	1430	六年級	22	65	1430				
113年 12 月份 (月訂) 營養午餐訂購回條 (導師存查)				113年 12 月份 (月訂) 營養午餐訂購回條 (學生存查)							
年 班 號 姓名		共 天 元		年 班 號 姓名		共 天 元					
家長建議事項：				家長建議事項：							