

## 新北市瑞芳區瑞芳國小群組午餐菜單 106 年 12 月份

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子	奶類	水果類	熱量
12/1	五	白飯	瓜仔雞 雞,花瓜	洋蔥魚丁 洋蔥,魚,青豆	油菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,洋芋		5.2	2.0	1.8	2.5			674.1
12/4	一	白飯	蘿蔔燒肉 豬肉,蘿蔔,香菜	花椰三鮮 花椰,魷魚,貢丸	蚵白菜	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		5.0	2.4	1.9	2.0			667.2
12/5	二	營養米飯	黑胡椒肉片 豬肉,洋蔥,玉米	筍尾烤麩 筍,烤麩,海帶結	有機蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜,薑汁		6.1	2.1	1.5	2.0			713.5
12/6	三	簡餐	什錦臊仔條 臊仔條,豬肉,高麗菜	滷豆干	青江白菜	山藥湯	鮮奶	4.2	2.7	1.2	2.5	0.6		722.9
12/7	四	營養米飯	蒜泥白肉 豬肉,蒜,蔥	糖醋甜不辣 甜不辣,洋蔥	甘藍菜	蔬菜肉絲湯	水果	5.8	2.1	1.5	2.0		1.0	752.2
12/8	五	白飯	綜合魯味 百頁豆腐,海帶結,豬肉	蛋酥白菜 雞蛋,大白菜,木耳	小白菜	小卷米粉湯 小卷,芋頭,米粉		5.7	2.6	1.7	2.5			746.4
12/11	一	白飯	泡菜肉片 豬肉,泡菜,高麗菜	蘿蔔麵輪 蘿蔔,麵輪,香菇	油菜	紫菜湯		5.3	2.1	1.8	2.0			662.8
12/12	二	營養米飯	左宗棠雞 雞肉,豆干,甜椒	豆腐燒魚	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.0	2.5	1.3	2.5			678.0
12/13	三	簡餐	大滷麵 雞蛋,玉米,紅蘿蔔,豬肉	茶葉蛋	菠菜	薯條	鮮奶	5.3	2.5	1.0	3.0	0.6		808.3
12/14	四	營養米飯	鮮筍炒透抽 筍,透抽,豬肉	塔香海茸 海茸,豬肉,九層塔	小白菜	蘿蔔湯	水果	5.0	2.0	2.3	3.0		1.0	752.3
12/15	五	白飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋,肉燥,豆乾	鮮炒三菇 金針菇,杏鮑菇,油片絲	青江白菜	酸菜冬粉湯 冬粉,酸菜		5.4	2.6	1.5	2.0			696.5
12/18	一	白飯	香菇燒雞 雞肉,青椒,香菇	咖哩洋蔥 熟狗,洋蔥,雞蛋	菠菜	海結肉絲湯 海帶結,肉絲		5.0	2.0	1.6	2.5			652.0
12/19	二	營養米飯	筍絲燒肉 筍絲,豬肉,梅干菜	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯		5.0	3.2	1.4	2.0			714.5
12/20	三	簡餐	肉絲炒米粉 米粉,肉絲,洋蔥	香雞排	甘藍菜	芋頭薏米湯 芋頭,小蔥仁	鮮奶	4.4	2.4	1.1	3.0	0.6		740.7
12/21	四	營養米飯	迷迭香雞腿	粉絲油豆腐 冬粉,油豆腐,豬肉	青江白菜	黃瓜湯 大黃瓜	水果	5.3	2.4	1.2	2.0		1.0	728.3
12/22	五	白飯	醬燒鮑菇 杏鮑菇,雞肉	三色炒蛋 雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔	蚵白菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓		7.2	2.0	1.0	2.0			770.2
12/25	一	白飯	蛤蠣雞 蛤蠣,雞肉	麻婆豆腐 豬肉,板豆腐	小白菜	牛蒡蘿蔔湯 牛蒡,白蘿蔔		5.0	2.5	1.4	2.0			659.3
12/26	二	營養米飯	羅宋燉肉 番茄,豬肉,西芹	奶油花椰 花椰,蛋,火腿丁	有機蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.0	2.0	2.5			679.6
12/27	三	簡餐	香菇油飯 乾香菇,糯米,豬肉	麻油雞 雞肉,鮑魚菇	油菜	玉米蘿蔔湯	鮮奶	5.1	2.7	1.4	2.5	0.6		797.7
12/28	四	營養米飯	紅糟滷肉 豬肉,蘿蔔	薑絲海帶根 海帶根,薑絲,蒜	蚵白菜	酸菜鴨	水果	5.0	2.5	1.7	3.0		1.0	776.2
12/29	五	白飯	咖哩鮮蔬 南瓜,紫茄,豆包	美味蒸蛋	青江白菜	鮮菇枸杞湯 香菇,金針菇,鮑魚菇		5.3	2.5	1.5	2.5			705.9

因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容,請見諒! 營養師:黃珠玉製