



正惠心

舊社國小

日期	12/3(一)	12/4(二)	12/5(三)	12/6(四)	12/7(五)	
菜色	香Q白飯 米 鴿蛋滷豆輪 豆輪, 鴿蛋 茶碗蒸 雞蛋 蔬菜薯條 薯條, 蔬菜 奶油泡芙 泡芙 季節青菜 青菜 竹筍湯 竹筍	肉鬆飯 米, 肉鬆 里肌肉排 里肌肉 蕃茄豆腐蛋 豆腐, 蕃茄 烤章魚丸子 章魚, 丸子 季節青菜 青菜 酸菜豬血湯 豬血, 酸菜	香Q白飯 米 鐵板雞排 雞排 培根豆干 豆干, 培根 百匯金雕捲 蔬菜, 金雕捲 季節青菜 青菜 味噌湯 豆腐, 味噌	香Q白飯 米 冬瓜燒鴨 冬瓜, 鴨肉 烤雞堡 雞堡 刺瓜彩繪 刺瓜, 蔬菜 季節青菜 青菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋	義大利麵 義大利麵, 蔬菜 卡拉雞腿排 雞腿排 肉粽 肉粽 蔬菜炒黑輪 黑輪, 蔬菜 季節青菜 青菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	
	營養成分	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 107 熱量 740	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 748	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 747	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 745	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 747

日期	12/10(一)	12/11(二)	12/12(三)	12/13(四)	12/14(五)	
菜色	香Q白飯 米 蘿蔔滷百頁 蘿蔔, 百頁豆腐 香薯大餅 薯餅 西芹茼蒿 茼蒿, 芹菜 統一布丁 布丁 季節青菜 青菜 什錦蔬菜湯 蔬菜	香Q白飯 米 三杯雞丁 雞丁, 九層塔 銀芽肉絲 豆芽, 肉絲 烤魷魚圈 魷魚 季節青菜 青菜 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔	香Q白飯 米 鹽酥雞丁 雞丁 菇菇貢丸 菇類, 貢丸 太祖魷魚羹 蔬菜, 魷魚羹 季節青菜 青菜 豬血湯 豬血, 酸菜	香Q白飯 米 黑椒豬大排 豬排 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 螞蟻上樹 冬粉, 絞肉 季節青菜 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	高麗菜飯 米, 高麗菜 吮指雞腿 雞腿排 拿坡里披薩 披薩 玉米三色 玉米, 蔬菜 季節青菜 青菜 味噌海芽湯 海芽, 味噌	
	營養成分	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 107 熱量 735	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 747	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 745	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 107 熱量 739

日期	12/17(一)	12/18(二)	12/19(三)	12/20(四)	12/21(五)	
菜色	香Q白飯 米 奶油通心麵 通心麵, 蔬菜 花生麵筋 麵筋, 蔬菜 烤地瓜條 地瓜條 起酥蛋糕 起酥蛋糕 季節青菜 青菜 酸辣湯 豆腐, 蔬菜	海苔香鬆飯 米, 海苔香鬆 紅燒元蹄 豬腳 蒜香豆腐 豆腐, 蒜 芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜 季節青菜 青菜 金針總滙湯 金針, 蔬菜	香Q白飯 米 勁辣雞腿堡 雞腿堡 關東煮 玉米, 蘿蔔 QQ滷蛋 雞蛋 季節青菜 青菜 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	香Q白飯 米 麻油雞腿 雞腿 泡菜鍋 海菜, 蔬菜, 肉片 茄汁熱狗 熱狗 季節青菜 青菜 小丸子湯 丸子	醬汁拌麵 麵, 油蔥 火烤雞翅 三節翅 竹筍混炒 竹筍, 蔬菜 蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕 季節青菜 青菜 玉米蛋花湯 雞蛋, 玉米	
	營養成分	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 744	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 748	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 749	蛋白質 27 脂肪 24 醣類 110 熱量 758	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 751

日期	請踴躍訂餐 祝大家耶誕快樂				12/22(六)
菜色					香Q白飯 米 咕咾肉 豬肉, 洋蔥 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 脆薯雙拼 薯條, 地瓜條 季節青菜 青菜 米粉湯 粗米粉
					營養成分

日期	12/24(一)	12/25(二)	12/26(三)	12/27(四)	12/28(五)	
菜色	香Q白飯 米 素佛跳牆 鮑, 翅, 牛腩, 燕窩 高湯蒸蛋 雞蛋 深坑豆腐 豆腐 奶油餐包 奶油餐包 季節青菜 青菜 麵線糊 麵線	香Q白飯 米 好大雞排 雞排 八寶肉醬 絞肉, 干丁 小黃瓜混炒 小黃瓜, 蔬菜 季節青菜 青菜 蘿蔔碰皮湯 蘿蔔, 碰皮	香Q白飯 米 富貴AB蝦 蝦子 酸菜白肉鍋 蔬菜, 白菜, 肉片 客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚 季節青菜 青菜 黃瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨	香Q白飯 米 紅燒鴨肉 鴨肉 什錦炒蛋 雞蛋, 蔬菜 柴魚章魚燒 柴魚片, 章魚, 丸子 季節青菜 青菜 味噌湯 豆腐, 味噌	夏威夷炒飯 米, 蔬菜 香滷雞排 雞排 拿破崙派 拿破崙派 綜合滷味 海帶, 豆干 季節青菜 青菜 筍絲湯 筍絲	
	營養成分	蛋白質 23 脂肪 22 醣類 114 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 744	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 105 熱量 724

每星期一都加一道菜 每個月提供一次水果

營養師: 張虹美