

110年12月份 草潔/樹林/富林國小月菜單

| 日期 | 主食 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 點心 | 蛋豆肉 (份) | 蔬菜 (份) | 水果 (份) | 奶 (份) | 油脂 (份) |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------|---------|---------------------------------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|
| 12/1 三 | 咖哩馬蹄麵 黃油麵, 南瓜, 洋蔥, 魚片 | 醬燒干片 高麗菜, 豆干片, 青蔥 | 有機蔬菜 | 蔬菜羹湯 白菜, 龍筍絲, 木耳, 洗選蛋 | 黑豆奶 | | | | | |
| 12/2 四 | 蕎麥飯 魚片 | 咖哩洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉 | 有機蔬菜 | 肉絲冬粉湯 冬粉, 肉絲, 蛋, 芹菜 | | | | | | |
| 12/3 五 | 糙米飯 雞丁, 地瓜, 白芝麻 | 鐵板芽菜 豆芽, 紅蘿蔔, 洋蔥, 糖椒 | 產履蔬菜 | 白木耳蓮子湯 白木耳, 雪蓮子 | 水果 | | | | | |
| 12/6 一 | 芝麻飯 檸檬雞翅*1 雞翅, 檸檬 | 味噌燒蘿蔔 白蘿蔔, 肉片, 青蔥 | 青菜 | 芥菜蛋花湯 芥菜, 洗選蛋 | 水果 | | | | | |
| 12/7 二 | 糙米飯 花生豬腳 豬腳丁, 刈薯, 花生 | 泡菜炒油豆腐 油豆腐, 泡菜, 高麗菜 | 有機蔬菜 | 薏仁蔬菜湯 洋蔥, 紅蘿蔔, 小蔥仁, 馬鈴薯, 蕃茄丁 | | | 西芹和儀 | | | |
| 12/8 三 | 特餐 南瓜香菇炊飯 南瓜, 乾香菇絲, 豆包 | 海芽洋蔥滑蛋 海芽, 洋蔥, 雞蛋 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 高麗菜, 金針菇, 西芹, 菜包, 蛋皮酥 | 鮮奶 | | 豬排 | | | |
| 12/9 四 | 糙米飯 海苔魚丁 魚丁, 地瓜, 海苔粉 | 奶油白菜 大白菜, 玉米粒, 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 芹香大頭菜湯 大頭菜, 芹菜, 大骨 | | | 花椰菜 | | | |
| 12/10 五 | 紅藜飯 香菇肉燥 絞肉, 洋蔥, 香菇 | 黑胡椒毛豆菜 毛豆, 黑胡椒, 香油 | 產履蔬菜 | 綠豆小米湯 綠豆, 小米 | 水果 | | 紅蘿蔔 | | | |
| 12/13 一 | 麥片飯 豬肉壽喜燒 肉片, 洋蔥, 金針菇 | 古早味蒸蛋 蛋, 紅蔥頭, 醬油 | 青菜 | 蘿蔔香菇湯 白蘿蔔, 香菇, 薑片 | 水果 | | 地瓜塊 | | | |
| 12/14 二 | 糙米飯 麻油雞丁 雞丁, 豬血糕, 杏鮑菇 | 魚香茄子 茄子, 絞肉, 蒜末 | 有機蔬菜 | 玉米大骨湯 玉米條, 大骨 | | | 玉米 | | | |
| 12/15 三 | 特餐 素香麵線 棕色麵線, 脆筍絲, 木耳 | 蠔油素肚 素肚, 洋蔥, 香菇 | 有機蔬菜 | 冰烤地瓜*1 冰烤地瓜 | 黃豆奶 | | | | | |
| 12/16 四 | 五穀飯 砂鍋魚丁 魚丁, 冬粉, 凍豆腐 | 什錦花菜 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 海芽, 洗選蛋 | | | 叉、平盤 | | | |
| 12/17 五 | 糙米飯 滷雞腿*1 雞腿 | 豆瓣醬 豆瓣, 黃豆, 醬油, 絞肉 | 產履蔬菜 | 紅豆薏仁湯 紅豆, 小薏仁 | 水果 | | | | | |
| 12/20 一 | 芝麻飯 南瓜燒雞 雞丁, 南瓜 | 紅荖滑蛋 紅蘿蔔, 洗選蛋 | 青菜 | 羅宋湯 番茄, 洋芋, 高麗菜, 紅蘿蔔 | 水果 | | | | | |
| 12/21 二 | 糙米飯 豉汁排骨 排骨, 肉丁, 黑豆豉, 刈薯 | 開陽蘿蔔絲 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲, 蝦皮 | 有機蔬菜 | 冬至湯圓 湯圓, 肉絲, 芹菜 | | | | | | |
| 12/22 三 | 聖誕特餐 沙爹夾大亨堡 大亨堡, 洋蔥, 素雞丁 | 雙色薯條 地瓜條, 薯條 | 有機蔬菜 | 濃湯通心麵 通心麵, 玉米粒, 馬鈴薯 | 優酪乳 | | | | | |
| 12/23 四 | 紫米飯 香酥兔頭*1 兔頭, 刀魚片*1 | 田園四色 紅蘿蔔, 玉米粒, 涼薯, 絞肉 | 有機蔬菜 | 海結大骨湯 海帶結, 大骨 | 水果 | | | | | |
| 12/24 五 | 糙米飯 瓜子雞 雞丁, 圓平瓜 | 味噌煮油豆腐 味噌, 油豆腐, 蘿蔔 | 產履蔬菜 | 綠豆湯 綠豆, 二砂 | 水果 | | | | | |
| 12/27 一 | 麥片飯 椰汁咖哩肉燥 絞肉, 洋蔥, 軟豆, 椰漿, 咖哩 | 螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔 | 青菜 | 青木瓜雞湯 青木瓜, 雞丁, 枸杞 | 水果 | | | | | |
| 12/28 二 | 糙米飯 宮保雞丁 雞丁, 花生 | 玉米炒蛋 洗選蛋, 玉米 | 有機蔬菜 | 珍菇冬瓜湯 冬瓜, 金珍菇, 大骨 | | | | | | |
| 12/29 三 | 特餐 日式蕃茄炒飯 洗選蛋, 玉米, 番茄醬, 洋蔥, 青火腿 | 素腸煲茄子 麵腸, 茄子, 青蔥 | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 味噌 | 黑豆奶 | | | | | |
| 12/30 四 | 小米飯 香酥魚排*1 魚排 | 紅燒鮑菇豆腐 右鮑菇, 油豆腐, 薑片 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋 | | | | | | |
| 12/31 五 | 糙米飯 糖醋雞丁 雞丁, 洋蔥 | 芹香海根 海帶根, 芹菜 | 產履蔬菜 | 紫米薏仁湯 紫糯米, 小薏仁 | 水果 | | | | | |
| 學校午餐營養所需 | 熱量(Kcal) | 主食類(份) | 魚肉蛋類(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 油類(份) | 油脂與堅果 | | |
| 國小1-3年級 | 670 | 4.5 | 2 | 2 | 0~1 | 1.5 | 0~1 | 2 | | 2.5 |
| 國小4-6年級 | 770 | 5 | 2 | 2 | 0~1 | 2 | 0~1 | 2 | | 2.5 |
| 中國 | 860 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 0~1 | 2 | 0~1 | 2 | | 2.5 |