

萬興達 114年12月 東明國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
12/1	一	★燕麥飯	烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥/燒	★毛豆炒干丁 豆干丁+毛豆/炒	肉香銀芽 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮		5 .8	2 .3	1 .8	2 .3	7 27
12/2	二	白飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇/煮	★番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	★田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		6	2 .4	1 .7	2 .4	7 51
12/3	三	白飯	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	肉片炒高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	麻油海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	★玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .3	7 34
12/4	四	火腿蛋炒飯	芋香燒肉 豬肉+芋頭/燒	★洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	水晶粉絲 冬粉+高麗菜+豬絞肉/炒	★味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮	豆奶	5 .8	2 .3	1 .7	2 .5	7 34
12/5	五	糙米飯	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	肉香蒲瓜 蒲瓜+肉絲+胡蘿蔔/炒	★酸菜黑豆干 黑豆乾+絞肉/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 .9	2 .3	1 .6	2 .3	7 29
12/8	一	五穀飯	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥/煮	莎莎醬玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/煮	★蘭陽西西魯 大白菜+肉絲+雞蛋+胡蘿蔔/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6	2 .3	1 .7	2 .4	7 43
12/9	二	肉燥乾麵	★紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥/炒	葷菇炒筍片 脆筍片+香菇+胡蘿蔔/炒	冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮		5 .8	2 .4	1 .8	2 .4	7 39
12/10	三	白飯	蒜泥白肉 豬肉片+綠豆芽/煮	★蝦香黃瓜 大黃瓜+胡蘿蔔/煮	★沙茶油豆腐 油豆腐+絞肉/煮	★紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .3	7 34
12/11	四	地瓜飯	香脆炸雞腿 雞腿/炸	★糖醋甜不辣 甜不辣+洋蔥/燒	肉末蒸蛋 雞蛋+豬絞肉/蒸	★酸辣湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		5 .8	2 .3	1 .7	2 .4	7 29
12/12	五	★麥片飯	筍香控肉 豬肉丁+筍乾/煮	★鮮菇燒豆腐 豆腐+香菇+胡蘿蔔/煮	肉片佛手瓜 佛手瓜+肉片/煮	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		6	2 .2	1 .8	2 .3	7 34
12/15	一	小米飯	蜜醬翅小腿x2 翅小腿x2/燒	香菇煮冬瓜 冬瓜+香菇+胡蘿蔔/煮	★芹菜豆干 豆干+芹菜+肉絲/炒	★海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 .8	2 .3	1 .9	2 .4	7 34
12/16	二	滷肉飯	三杯雞丁 雞肉+杏鮑菇/煮	★玉米滑蛋 玉米粒+雞蛋/炒	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+肉絲/炒	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯+肉片/煮		5 .9	2 .4	1 .8	2 .3	7 32
12/17	三	白飯	古早味豬排 豬排/滷	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+米血糕+胡蘿蔔/煮	肉香寬粉煲 寬粉+絞肉+胡蘿蔔/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5 .8	2 .3	1 .7	2 .3	7 25
12/18	四	白飯	沙茶肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	韭菜豆芽 豆芽菜+韭菜+肉絲/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	★番茄豆腐湯 番茄+豆腐/煮	豆奶	5 .9	2 .2	1 .8	2 .3	7 27
12/19	五	★燕麥飯	★海鮮花枝排 花枝排/炸	★芋香干丁 豆干丁+芋頭/煮	肉絲炒竹筍 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	紅豆湯圓 紅豆+湯圓/煮		6	2 .3	1 .7	2 .3	7 39
12/22	一	糙米飯	★蒜味魚丁 鯊魚/煮	肉絲燴黃瓜 大黃瓜+肉絲/炒	★麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	★高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮		6	2 .3	1 .8	2 .4	7 46
12/23	二	沙茶炒麵	BBQ雞排 雞排/烤	★番茄滑蛋 雞蛋+番茄/煮	什錦白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜/煮		5 .8	2 .2	1 .7	2 .3	7 37
12/24	三	白飯	吮指翅小腿X2 翅小腿x2/炸	葷菇炒高麗 高麗菜+香菇+胡蘿蔔/炒	★傳統滷味 豆干+海帶結/滷	★玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 .8	2 .3	1 .7	2 .3	7 25
12/26	五	五穀飯	★回鍋肉片 豬肉片+豆干/炒	★薯丁炒蛋 雞蛋+豆薯/炒	★醋溜黑輪 黑輪+洋蔥/燒	★柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5 .7	2 .4	1 .8	2 .4	7 32
12/29	一	★麥片飯	麻油雞 雞肉+高麗菜/煮	筍香炒肉片 筍片+肉片+胡蘿蔔/炒	玉米肉末 玉米粒+絞肉/炒	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲/煮		5 .8	2 .3	1 .8	2 .3	7 27
12/30	二	白飯	卡啦雞腿排 雞腿排/炸	★鐵板豆腐 豆腐+洋蔥+肉絲/煮	雲耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	★南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5 .9	2 .4	1 .7	2 .3	7 39
12/31	三	白飯	客家控肉 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	肉燥蘿蔔 白蘿蔔+絞肉+胡蘿蔔/煮	★香菇茶碗蒸 雞蛋+香菇/蒸	竹筍排骨湯 竹筍+豬骨/煮		5 .8	2 .3	1 .6	2 .4	7 27

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

※以★標示「本菜單含有相關過敏之食材，不適合對其過敏體質者食用」。依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」於菜單標示易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麸質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。

營養師：邱小淇 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣