雙城國小自立午餐 115 年 12 月份 菜單

午餐主廚：謝莉莉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
12/1	二	胚芽飯	蜂蜜芥末豬	什錦炒年糕	有機蔬菜	薑母鴨湯	
12/2	三	特餐紅燒排骨麵 滷蛋 時令蔬菜 黑糖馬來糕					鮮乳
12/3	四	胚芽飯	薑汁燒肉	肉末冬瓜	時令蔬菜	牛蒡雞湯	水果
12/4	五	蔬食餐紅藜飯	泡菜寬粉	馬鈴薯燉百頁	時令蔬菜	仙草奶茶	
12/7	一	糙米飯	義式燉肉	黃瓜炒蛋	時令蔬菜	金針燉鴨湯	
12/8	二	紫米飯	日式咖哩雞丁	干貝白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯	
12/9	三	特餐客家湯粄條 珍珠丸子*2 時令蔬菜 小肉包					優酪乳
12/10	四	胚芽飯	花生豬腳	酸菜炒肉絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果
12/11	五	蔬食快樂餐榨菜素絲米粉湯 黃瓜炒黑輪 時令蔬菜 菜包					
12/14	一	糙米飯	照燒雞肉	韭花肉末	時令蔬菜	藥燉排骨湯	
12/15	二	胚芽飯	梅干扣肉	咖哩魚豆腐	有機蔬菜	海芽玉米湯	
12/16	三	特餐黑胡椒鐵板麵 時令蔬菜 巧達濃湯 芋頭包					鮮乳
12/17	四	胚芽飯	蠔油肉片	白醬燉菜	時令蔬菜	麻油雞湯	水果
12/18	五	蔬食餐香鬆飯	番茄炒蛋	韭菜冬粉蛋	時令蔬菜	紅豆湯	
12/21	一	胚芽飯	泰式打拋豬	彩椒雙花	時令蔬菜	翡翠魚丸湯	
12/22	二	糙米飯	樹子蒸魚	蔥燒豆腐	有機蔬菜	奶香火鍋湯	
12/23	三	聖誕節特餐大亨堡 熱狗 薯條 時令蔬菜 羅宋湯					豆奶
12/24	四	糙米飯	麻油燉雞	玉米三色	時令蔬菜	山藥排骨湯	水果
12/25	五	行憲紀念日休假					
12/28	一	胚芽飯	蘿蔔燒雞	黃瓜什錦	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	
12/29	二	胚芽飯	豆豉排骨	丸子雙響砲	時令蔬菜	玉米排骨湯	
12/30	三	特餐香菇油飯 香Q滷蛋 時令蔬菜 玉米蛋花湯					鮮乳
12/31	四	蕎麥飯	蘑菇洋蔥雞	豆皮高麗菜	時令蔬菜	八寶粥	水果

1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。
2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
3.每週供應一次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐秘書老師，謝謝！
5.學童午餐建議熱量：一～三年級670大卡，四～六年級770大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

午餐營養素建議量	一至三年級	四至六年級
◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）	5份（1 1/4碗）	5.5份（約1 1/3碗）
◎低脂乳品類	每週1份	每週1份
◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）	2份	2.5份
◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）	1.5份（3/4碗）	2份（1碗）
◎水果	1份	1份
◎油脂與堅果種子類	2份	2.5份
◎熱量	670卡	770卡