

桃園市桃園區中山國民小學 114 年 12 月午餐菜單

日期	星期	主食	菜名					營養分析(份數)					
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀粗 莖類	蔬菜類	水果 類	豆蛋魚 肉類	油脂堅 果類	熱量 (Kcal)
12/1	一	白米飯	日式燒肉鮑菇	鮪魚蒸蛋	季節蔬菜	干貝白玉排骨湯		4.6	1.8		2.1	2.6	642
12/2	二	糙米飯	砂鍋魚丁	蛋酥白菜	有機小松菜	竹筍香菇雞湯	水果	4.5	1.7	1	2.2	2.5	695
12/3	三	特餐	鍋燒烏龍麵	黃金雞排	有機荷葉白菜	醬淋嫩豆腐	乳品	4.8	1.8		2.3	2.6	671
12/4	四	小米飯 (蔬食日)	泡菜豆腐	花椰鮮菇炒蛋	有機青松菜	燒仙草	水果	4.7	1.9	1	2.2	2.6	719
12/5	五	白米飯	回鍋肉片	五彩干絲	季節蔬菜	泰式椰汁雞湯		4.8	1.8		2.2	2.6	663
12/8	一	白米飯	海鮮溫沙拉	筍香油腐	季節蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	2		2.3	2.6	655
12/9	二	糙米飯	瓜子蒸肉	家常年糕	有機福山萵苣	番茄蛋花湯	水果	4.5	1.9	1	2.4	2.7	724
12/10	三	特餐	當歸雞線	薑母鴨	有機小白菜	茶葉蛋	豆奶	4.6	1.7		2.3	2.6	654
12/11	四	五穀飯	椒鹽魚排	醬燒奶香金針菇	有機青江菜	福菜肉片湯	水果	4.6	1.8	1	2.1	2.6	702
12/12	五	白米飯	粉蒸排骨	金沙粉絲煲	季節蔬菜	薏仁豆奶		4.6	1.8		2.1	2.6	642
12/15	一	白米飯	蔥鹽雞丁	雪蓮子麵筋	季節蔬菜	鮮蔬蛋花湯		4.5	1.8		2.3	2.6	650
12/16	二	糙米飯	和風親子丼	雪裡紅炒干丁	有機荷葉白菜	結頭菜排骨湯	水果	4.6	1.7	1	2.3	2.6	714
12/17	三	特餐	招牌油飯	香酥豬排	有機小松菜	刈菜蛤蜊雞湯	乳品	4.7	1.8		2.1	2.5	644
12/18	四	地瓜飯	京醬排骨	肉絲海根	有機優愛菜	味噌魚片湯	水果	4.8	1.6	1	2.6	2.5	766
12/19	五	白米飯 (蔬食日)	香滷大黑干	玉米炒蛋	季節蔬菜	花生小湯圓		4.6	1.9		2.2	2.4	643
12/22	一	白米飯	桔醬肉片	日式蒸蛋	季節蔬菜	咖哩海鮮湯		4.8	1.7		2.2	2.6	661
12/23	二	糙米飯	南瓜燒雞	奶香燉菜	有機青松菜	四神排骨湯	水果	4.9	1.8	1	2.2	2.6	730
12/24	三	特餐	義大利肉醬麵	海苔粉雞腿	有機黑葉白菜	奶香蘑菇濃湯	豆奶	4.6	1.7		2.5	2.6	669
12/26	五	白米飯	蒜蓉魚丁	大黃瓜腐皮絲	季節蔬菜	燕麥片豆奶		4.6	1.8		2.2	2.6	649
12/29	一	白米飯	蔥爆肉柳	刈菜什錦	季節蔬菜	海芽蛋花湯		4.6	2		2.4	2.7	674
12/30	二	糙米飯	滷蛋肉燥	小瓜拌雞絲	有機小松菜	酸白菜肉絲湯	水果	4.7	1.9	1	2.3	2.5	722
12/31	三	特餐	古早味鹹湯圓	酸菜心燒肉	有機荷葉白菜	刈包	乳品	4.8	1.9		2.3	2.6	673

備註：

- 1、本校餐點皆採用「國產生鮮豬肉」，請安心食用！
- 2、若有特殊過敏體質者，請於用餐前務必注意菜單內的食品過敏原食材（如大豆、芝麻、花生、堅果、乳品、蛋、麩質、魚、甲殼類等）。
- 3、產銷履歷農產品標章為臺灣良好農業規範（Taiwan Good Agriculture Practice，簡稱 TAP）的認證標章，蔬菜為一個月前預先排定，恐因氣候變化或季節採收情形等因素影響而臨時異動，敬請見諒。
- 4、每日午餐供應情形及食材明細可逕至「教育部校園食材登錄平台」或至 FB 搜尋「中午好呷」查詢。

