

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房

天數：22天

113年12月午餐菜單

◎本校豬肉使用國產豬肉

週	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
第十五週	12/2	一	糙米飯	蠔油肉片	洋蔥炒蛋	田園時蔬	冬瓜排骨湯	水果
			白米, 糙米	肉片, 高麗菜	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔		冬瓜, 排骨	
	12/3	二	糙米飯	三杯雞	彩繪玉米	田園時蔬	香菇米粉湯	杏仁小魚
			白米, 糙米	雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	玉米, 馬鈴薯, 豬絞肉, 胡蘿蔔		米粉, 肉絲, 蝦米, 乾香菇	
	12/4	三	什錦炒烏龍麵			烤雞翅	關東煮	水果
			烏龍麵, 白菜, 洋蔥, 豬肉, 胡蘿蔔					
12/5	四	糙米飯	番茄馬鈴薯燒肉	胡蘿蔔吻魚炒蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	堅果	
		白米, 糙米	豬肉, 馬鈴薯, 番茄	胡蘿蔔, 雞蛋, 吻魚		綠豆, 薏仁		
12/6	五	糙米飯	瓜子肉	海帶三絲	田園時蔬	味噌蔬菜湯	水果	
		白米, 糙米	豬絞肉, 花瓜	海帶絲, 干絲, 肉絲, 胡蘿蔔		高麗菜, 洋蔥, 豆腐		
第十六週	12/9	一	糙米飯	照燒豬肉	麻婆豆腐	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 洋蔥	豆腐, 絞肉, 青蔥		蘿蔔, 排骨	
	12/10	二	雜糧飯	滷雞腿	宮廷醬炒年糕	田園時蔬	蘑菇肉片湯	豆漿
			白米, 紫米, 燕麥, 小米, 小薯仁	雞腿	年糕, 豬肉, 鴻喜菇, 毛豆仁		豬肉片, 蘑菇片, 筍片, 鴨腿蛋	
	12/11	三	鮮蔬蛋炒飯			茶葉蛋	羅宋湯	水果
			白米, 洋蔥, 豬肉, 雞蛋, 玉米					
12/12	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	炒三鮮	田園時蔬	海芽豆腐湯	米果	
		白米, 糙米	白蘿蔔, 豬肉, 胡蘿蔔	花菜, 豬肉, 魷魚, 蝦仁, 胡蘿蔔		雞蛋, 豆腐		
12/13	五	糙米飯	糖醋雞丁	白菜滷	田園時蔬	南瓜濃湯	水果	
		白米, 糙米	雞肉, 青椒, 洋蔥	大白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 乾香菇		南瓜, 雞蛋, 美白菇		
第十七週	12/16	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	番茄豆腐蛋	田園時蔬	山藥排骨湯	水果
			白米, 糙米	豬柳, 洋蔥	番茄, 雞蛋, 豆腐		山藥, 排骨	
	12/17	二	糙米飯	芋頭燒肉	什錦花菜	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	堅果
			白米, 糙米	豬肉, 芋頭	花椰菜, 木耳, 筍片, 豬肉		冬瓜, 魚丸	
	12/18	三	藜麥菇菇雞燴飯			酸辣湯	水果	
			米, 藜麥					雞肉, 洋蔥, 白精靈菇, 玉米筍, 毛豆仁, 胡蘿蔔
12/19	四	糙米飯	黃金魚	紅燒馬鈴薯	田園時蔬	糯米雞湯	海苔	
		白米, 糙米	鱸魚	馬鈴薯, 豬肉, 胡蘿蔔		雞肉, 馬鈴薯, 糯米		
12/20	五	糙米飯	麻油雞	螞蟻上樹	田園時蔬	紅豆湯圓湯	水果	
		白米, 糙米	雞肉, 胡蘿蔔	粉絲, 白菜, 豬絞肉		紅豆, 湯圓		
第十八週	12/23	一	糙米飯	鵝鶉蛋滷肉燥	玉米炒蛋	田園時蔬	金針排骨湯	水果
			白米, 糙米	豬肉, 鵝鶉蛋	玉米, 雞蛋, 胡蘿蔔, 毛豆仁		排骨, 金針乾	
	12/24	二	紅藜小米飯	蜜汁燒雞	蒸蛋	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	飲品
			白米, 小米, 紅藜	雞肉, 地瓜, 青椒	雞蛋		馬鈴薯, 排骨	
	12/25	三	義大利麵			滷豬棒腿	什錦蔬菜湯	水果
			義大利麵, 雞絞肉, 洋蔥, 番茄, 蘑菇, 玉米粒					
12/26	四	糙米飯	樹子蒸魚	塔香甜不辣	田園時蔬	玉米濃湯	堅果	
		白米, 糙米	鱸魚, 樹子	洋蔥, 甜不辣, 九層塔, 胡蘿蔔		玉米粒, 雞蛋		
12/27	五	糙米飯	白玉黃豆燉肉	筍炒肉絲	田園時蔬	肉骨茶湯	水果	
		白米, 糙米	豬肉, 蘿蔔, 海帶結, 黃豆	筍, 肉絲, 豆干		杏鮑菇, 排骨, 豆皮		
12/30	一	糙米飯	泰式打拋豬	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	酸白菜肉片湯	水果	
		白米, 糙米	豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔	胡蘿蔔, 雞蛋		大白菜, 酸白菜, 肉片, 金針菇		
12/31	二	糙米飯	豆腐豬肉炒味噌	宴菜	田園時蔬	菇菇雞湯	米米花	
		白米, 糙米	豆腐, 豬肉, 洋蔥, 青椒	筍, 白菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇		雞肉, 袖珍菇, 白精靈菇, 乾香菇		

備註：
 *依衛福部公告食物過敏原(甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品)，屬過敏體質者需特別注意。
 *本校有特殊狀況調整權，依當日實際供應餐點為主。

承辦：專業楊潔欣 體衛組長：教師兼黃彥超 學務主任：教師兼蘇益群 校長：賢庵國小黃芸芸