



109年12月份午餐〈葷〉菜單



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
12/1	二	奶皇包*1		涼薯香絲	季節食蔬	麵線糊		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
12/2	三	燕麥飯	南洋咖哩雞	塔香海根干絲	季節食蔬	冬瓜肉片湯		5.2	2.5	1.8	2.8	0	0	723	
12/3	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		香酥豬排*1	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
12/4	五	麥片飯	冬瓜肉燥	青花菜什錦	季節食蔬	玉米蛋花湯		5.2	2.5	2.1	2.7	0	0	726	
12/7	一	糙米飯	番茄洋蔥炒蛋	椒麻黑干	季節食蔬	綠豆麥仁甜湯		5.5	2.5	1.7	3	0	0	750	
12/8	二	地瓜飯	豆干滷肉	高麗菜炒針菇	季節食蔬	蘿蔔排骨湯		5.1	2.5	2.2	2.9	0	0	730	
12/9	三	小米飯	洋芋燒雞	蛋酥白菜滷	季節食蔬	黃豆芽肉絲湯		5.1	2.5	2	3	0	0	730	
12/10	四	刈包*1		無骨香雞排*1	季節食蔬	皮蛋瘦肉粥 (白米+糙米+粥料)	水果	5	2.5	1.3	3	1	0	765	
12/11	五	紫米飯	蘿蔔燒肉	玉米總匯	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.1	2.5	2	2.7	0	0	716	
12/12	六	五穀飯	沙茶豬柳	彩椒炒豆干	季節食蔬	肉骨茶湯		5.1	2.5	2	2.8	0	0	721	補課12/21
12/14	一	黑芝麻飯	青木瓜燉肉	高麗菜培根	季節食蔬	味噌油腐湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
12/15	二	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		滷蛋*1	季節食蔬	冬瓜針菇湯		5	2.5	1.6	3	0	0	713	
12/16	三	糙米飯	香酥柳葉魚*3	麻婆豆腐	季節食蔬	珍珠奶茶		5.2	2.5	1.2	3	0	0	717	
12/17	四	台式肉燥麵(白麵+肉燥麵料)★		粉蒸肉	季節食蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	4	2.5	1.8	2.9	1	0	703	
12/18	五	紫米飯	蔬菜拌肉片	麻香凍腐	季節食蔬	紅豆湯圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.7	0	1	864	乳品加菜 冬至
12/21	一	國家考試考場(學校停班停課，已於12/12補班補課)													
12/22	二	黑芝麻飯	蠔油雞丁	白菜滷	季節食蔬	榨菜肉絲湯		5	2.5	2.1	2.9	0	0	721	
12/23	三	小米飯	紅蘿蔔炒蛋	咖哩蔬菜油腐	季節食蔬	海裙針菇湯		5.1	2.5	1.7	3	0	0	722	
12/24	四	台式炒米粉 (細米粉+炒料)		滷雞排*1	季節食蔬	番茄蛋花湯	水果	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
12/25	五	麥片飯	味噌燒肉	蟬味冬瓜	季節食蔬	家常白菜湯		5.1	2.5	2.2	2.7	0	0	721	
12/28	一	燕麥飯	蔥爆肉絲	蔬菜粉絲	季節食蔬	培根玉米濃湯		5.4	2.5	1.7	2.8	0	0	734	
12/29	二	糙米飯	鹽酥雞丁	高麗菜炒油腐	季節食蔬	豆薯蛋花湯★		5	2.5	1.7	3	0	0	715	
12/30	三	地瓜飯	瓜仔肉燥	青花菜什錦	季節食蔬	冬瓜海結湯		5.1	2.5	2	2.8	0	0	721	
12/31	四	黑糖捲*1		塔香豆干炒蛋	季節食蔬	小米蔬菜粥 (小米+粥料)	水果	5	2.5	1.5	3	1	0	770	
備註	一.國中學童營養午餐建議總熱量約700~883大卡;(蛋白質25~30克、脂肪19~28克、醣類96~132克)。醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量，脂肪每公克可提供9大卡熱量，營養成分計算為平均熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異，飯以一平碗計，水果以一標準份計。 二.簡易標準體重計算法：男生〔(身高- 80)×0.7〕=公斤，女生〔(身高- 70)×0.6〕=公斤 三.如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下，可視狀況報請校長核准後，方可變更菜單。 四.★代表新菜色。菜單開立:莒慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位:三民國中11月午餐委員會 五.本菜單使用之生鮮豬肉皆為國產在地食材。														

