



109年12月份午餐〈素〉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			涼薯豆包絲	季節食蔬	麵線糊		5	2.5	1.8	3	0	0	718	
12/2	三	燕麥飯	素咖哩		塔香海根干絲	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯		5.2	2.5	1.8	2.9	0	0	727	
12/3	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)			綜合天婦羅	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	2	3	1	0	713	
12/4	五	麥片飯	冬瓜素肉燥		青花菜什錦	季節食蔬	蘿蔔玉米湯		5.3	2.5	2.1	2.7	0	0	733	
12/7	一	糙米飯	番茄麵腸		椒麻黑干	季節食蔬	綠豆麥仁甜湯		5.5	2.5	1.7	2.8	0	0	741	
12/8	二	地瓜飯	海結燒豆干		高麗菜炒針菇	季節食蔬	芹香蘿蔔湯		5.1	2.5	2.2	2.7	0	0	721	
12/9	三	小米飯	洋芋烤麩		什錦白菜滷	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5.1	2.5	2	2.8	0	0	721	
12/10	四	刈包*1			椒鹽豆腸	季節食蔬	書香粥 (白米+糙米+粥料)	水果	5	2.5	1.2	3	1	0	763	
12/11	五	紫米飯	蘿蔔素肚		玉米總匯	季節食蔬	元氣蔬菜湯		5.1	2.5	2.1	2.7	0	0	719	
12/12	六	五穀飯	沙茶烤麩		彩椒炒豆干	季節食蔬	素肉骨茶湯		5.1	2.5	1.8	2.8	0	0	716	補課12/21
12/14	一	黑芝麻飯	青木瓜燒干丁		腐皮高麗	季節食蔬	蔬菜味噌湯		5	2.5	1.8	2.8	0	0	709	
12/15	二	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)			香滷大油腐*1	季節食蔬	冬瓜針菇湯		5	2.5	1.6	2.9	0	0	708	
12/16	三	糙米飯	蔬菜炸餅*1		麻婆豆腐	季節食蔬	珍珠奶茶		5.2	2.5	1.5	3	0	0	724	
12/17	四	台式素肉燥麵(白麵+素肉燥麵料)★			小瓜素雞	季節食蔬	海結蘿蔔湯	水果	4	2.5	2	2.8	1	0	704	
12/18	五	紫米飯	蔬菜拌干絲		麻香凍腐	季節食蔬	紅豆湯圓	鮮奶	5.5	2.5	2.1	2.7	0	1	867	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	蠔油素雞		白菜滷	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5	2.5	2.1	2.8	0	0	716	
12/23	三	小米飯	醬燒麵腸		咖哩蔬菜油腐	季節食蔬	海裙針菇湯		5.1	2.5	1.7	2.8	0	0	713	
12/24	四	台式炒米粉 (細米粉+炒料)			五香滷豆包*1	季節食蔬	番茄蔬菜湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
12/25	五	麥片飯	味噌燒油腐		醬滷冬瓜	季節食蔬	家常白菜湯		5.1	2.5	2	2.7	0	0	716	
12/28	一	燕麥飯	彩椒干片		蔬菜粉絲	季節食蔬	玉米濃湯		5.4	2.5	1.8	2.8	0	0	737	
12/29	二	糙米飯	綜合天婦羅		高麗菜炒油腐	季節食蔬	鮮菇豆薯湯		5	2.5	1.8	3	0	0	718	
12/30	三	地瓜飯	絞瓜素肉燥		青花菜什錦	季節食蔬	冬瓜海結湯		5.1	2.5	1.9	2.8	0	0	718	
12/31	四	黑糖捲*1			塔香豆干	季節食蔬	小米蔬菜粥 (小米+粥料)	水果	5	2.5	1.5	2.8	1	0	761	
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。															

