



食家安飲食文化



12月菜單

大安國中



地址：臺北市內湖區新湖一路一號

HACCP 第071號優良廠商 本公司已投保白蟻產物保險由任高產品責任險

日期	星期	備註	主菜	副菜	湯品	期品	飲	茶	水	果	奶	蛋	肉	魚	蔬	菜	
2	一	國小主選	海苔香鬆蓋飯 海苔香鬆+白米-蒸	豆醬焗肉	港式蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕-蒸	蕃茄炒蛋	沙茶海茸	蔬菜	肉絲米粉湯								
3	二		布穀糙米飯 糙米+白米-蒸	B B Q 炭烤香雞翅 雞翅-烤	鮮菇炒豚肉	蒜香高麗	雙色干絲	蔬菜	味噌豆腐湯								
4	三		茄汁哈姆滾蛋包飯●香滷嫩汁豬排●麥克酥脆雞塊x2●開陽白菜●青菜 火腿+白米+時蔬-炒、豬排-滷、雞塊-炸、白菜+蝦米+紅蘿蔔-燉、青菜-煮							蟹老闆海鮮濃湯 蟹絲+馬鈴薯-煮	水果						
5	四		健康胚芽飯 胚芽+白米-蒸	★日式卡茲卡茲豬排 豬排-炸	古早味瓜瓜肉 花瓜+絞肉-煮	鮮菇百頁	絲瓜寬粉	蔬菜	QQ波霸!阿華田 珍珠+巧克力粉-煮								
6	五		芝麻香拌飯 芝麻+白飯-蒸	茄汁鮮魚燒 魚+時蔬-燒	★府城蝦捲X1 蝦捲-炸	蟹絲滑蛋	芝香四季	蔬菜	白菜肉羹湯 肉羹+白菜-煮	水果							
9	一		香甜地瓜飯 地瓜+白米-蒸	★藍帶乳酪香濃雞排 起司雞排-炸	燒賣拼盤 X1 燒賣-蒸	菜脯炒蛋	黃瓜燴豆包	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋-煮								
10	二		香Q白飯 白米-蒸	元氣咖哩雞 雞肉+時蔬-煮	★海苔搖搖薯條 薯條-炸	泡菜肉醬	彩燴高麗	蔬菜	地瓜芋圓QQ甜湯 地瓜圓+芋圓-煮								
11	三		台式什錦炒麵●BBQ美式烤豬肋排●翡翠福州丸●鐵板銀芽●青菜 麵+時蔬+豬肉-炒、豬肉-烤、福州丸-煮、豆芽-炒、青菜-煮							酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮	水果						
12	四		美白薏仁飯 薏仁+白米-蒸	龜甲萬醃滷肉 豬肉+白蘿蔔-燉	★金黃蛋蛋柳葉魚X1 柳葉魚-炸	醬燒鵪鶉蛋	椒鹽甜條	蔬菜	筍香排骨湯 筍子+排骨-煮								
13	五		香Q白飯 白米-蒸	炭烤咕咕雞肉捲 雞肉-烤	螞蟻上樹 冬菇+時蔬-煮	芹香竹輪	木須蒲瓜	蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+海苔-煮	水果							
16	一		香Q白飯 白米-蒸	醬燒豆皮 豆皮-燒	玉米可樂餅 x1 玉米可樂餅-烤	日式蒸蛋 蛋-蒸	古早味滷白菜 白菜-滷	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜-煮								
17	二		布穀糙米飯 糙米+白米-蒸	鐵板嫩炸豬排 豬排-燒	鮮茄煨豆腐 鮮茄+豆腐-煮	蒜香豆干	鮑菇花椰	蔬菜	金黃玉米濃湯 玉米+馬鈴薯-煮								
18	三		德式香腸炒飯●蜜糖嫩烤多汁雞排●彩燴水晶餃x2●胡麻四季●青菜 香腸+白飯-炒、雞肉-烤、水晶餃+時蔬-煮、四季豆-煮、青菜-煮							味噌海芽湯 海芽-煮	水果						
19	四		美白薏仁飯 薏仁+白米-蒸	鳳梨咕咾肉 鳳梨+豬肉+時蔬-煮	★蛋黃芋頭球 X1 蛋黃芋頭球-炸	咖哩佐鴿蛋	家鄉海帶根	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨-煮								
20	五		香Q白飯 白米-蒸	★香酥脆皮轟炸雞腿 雞腿-炸	粟米炒蛋 蛋+玉米+馬鈴薯-燴	韓式泡菜年糕	脆炒如意芽	蔬菜	冬至暖呼呼紅豆湯圓 湯圓-煮	水果							
23	一		招牌香菇油飯●港式叉燒肉●香滷翅腿●紅絲花椰●青菜 糯米+香菇-煮、雞肉-烤、雞翅-滷、紅蘿蔔+花椰菜-煮							香香甜珍珠奶茶 珍珠-煮							
24	二		布穀糙米飯 糙米+白米-蒸	★香酥炸魚排 魚排-炸	海苔肉鬆	紅蔘炒蛋	芹香百頁	蔬菜	養生雞湯 香菇+雞肉+雞骨-煮								
25	三		X' mas黑胡椒鐵板麵●聖誕香檸烤雞翅●德式香腸●奶香白菜●青菜 麵+蘑菇+時蔬-煮、雞翅-烤、德式香腸-煮、白菜+木耳+紅蘿蔔-煮							耶誕巧達蘑菇濃湯 火腿+馬鈴薯+時蔬-煮	水果						
26	四		香Q白飯 白米-蒸	蕃茄打拋豬 豬肉+蕃茄+時蔬-煮	★三角薯餅 x1 薯餅-炸	田園四喜 三色豆+芋圓-煮	蝦香高麗	蔬菜	味噌貢丸蛋花湯 味噌+貢丸+雞蛋-煮								
27	五		養生紫米飯 紫米+白米-蒸	滋補麻油雞 米血+雞肉-煮	肉燥滷蛋 滷蛋+滷肉-滷	銀蘿肉羹	咖哩冬粉	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲-煮	水果							
30	一		布穀糙米飯 糙米+白米-蒸	照燒雞塊 雞肉+時蔬-煮	紅燒丸子x1 寬粉+絞肉-煮	日式蒸蛋 蛋-蒸	鮮菇三絲	蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔+排骨-煮								
31	二		香Q白飯 白米-蒸	蘑菇醬佐豬排 豬排+蘑菇-燒	玉米雞茸 玉米+雞肉-煮	茄汁甜條 甜不辣-煮	味噌蘿蔔燒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+蛋-煮								

1~3年級：每餐供應約60大卡；全穀根莖類4.55份；豆腐肉蛋類2份；蔬菜類1.5份；油脂類2.5份
4~6年級：每餐供應約70大卡；全穀根莖類5.5份；豆腐肉蛋類2份；蔬菜類2份；油脂類2.5份