

津味優質午餐



武漢國中
110年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	每日 供應 數量 (份)	每日 供應 數量 (份)	每日 供應 數量 (份)	每日 供應 數量 (份)	每日 供應 數量 (份)					
12/1	三	日式炒麵	脆皮奶油黃金雞	沙茶滷味	肉茸花椰	肉茸	阿薩姆QQ	芋圓、奶粉、茶包	6	2	2	3	8	2	0
12/2	四	白飯	巴比Q烤肉	金茸高麗	滑嫩蒸蛋	有機蔬菜	巧達濃湯	馬鈴薯、培根	6	2	2	2	8	0	6
12/3	五	胚芽米飯	天使雞排	古早味肉燥	泰式寬粉	有機蔬菜	冬瓜高湯	冬瓜、豬肉	6	3	2	2	8	4	2
12/6	一	白飯	砂鍋魚煲	雞茸玉米	鐵板油豆腐	臘腸蔬菜	海芽味噌湯	海帶芽、味噌、小魚干	6	2	2	2	8	0	2
12/7	二	白飯	洋釀嫩雞翅	咖哩肉醬	白菜滷	有機蔬菜	木瓜肉絲湯	木瓜、豬肉	6	2	2	2	8	3	5
12/8	三	黃金鐵板炒飯	藍帶香酥豬排	和風關東煮	宮保豆芽	有機蔬菜	黑糖山粉圓	黑糖、山粉圓	6	2	2	2	8	3	0
12/9	四	糯米飯	塔香三杯雞	醋香海絲	刺瓜鵪鶉蛋	有機蔬菜	貴族濃湯	非基改玉米粒、雞蛋	6	2	2	2	8	3	0
12/10	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳	紅娘炒蛋	鍋貼+雞塊	有機蔬菜	鮮筍雞湯	筍、雞肉	6	2	2	2	8	1	3
12/13	一	白飯	佛蒙特咖哩雞	彩繪干丁	奶香白菜	臘腸蔬菜	白玉肉片湯	白蘿蔔、豬肉	6	3	2	2	8	3	5
12/14	二	小米蒸飯	日式壽喜燒	蔬菜粉絲煲	蒲瓜三絲	有機蔬菜	港式肉羹湯	肉羹、紅絲、木耳絲、雞蛋	6	2	2	2	8	2	9
12/15	三	義大利麵	脆皮爆汁雞排	奶皇包	義式肉醬	肉茸	燒心草	仙草汁、彩Q	6	2	2	2	8	5	3
12/16	四	白飯	豬排佐蘑菇醬	傳奇麻辣燙	洋蔥滑蛋	有機蔬菜	芹香米粉湯	米粉、芹	6	2	2	2	8	2	8
12/17	五	五穀米飯	韓式泡菜燒雞	甜醬蘿蔔煮	照燒醬獅子頭	有機蔬菜	酸菜鮮肉湯	酸菜、豬肉	6	2	2	2	8	0	4
12/20	一	白飯	蔥爆肉柳	茶碗蒸	雞茸椰菜	臘腸蔬菜	雙菇蔬菜湯	菇、絲瓜、豬肉	6	2	2	2	8	0	6
12/21	冬至	麥片Q飯	墨西哥烤翅	泰式打拋豬	大瓜鮮菇	有機蔬菜	冬至湯圓	湯圓、豬肉	6	2	2	2	8	2	2
12/22	二	蔥油雞絲飯	夜市鹽酥雞	韭香芽菜	蘿勒甜條鮑菇	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆	6	2	2	2	8	2	2
12/23	四	白飯	鐵板肉排	蛋酥白菜滷	海結燒油腐	有機蔬菜	玉米濃湯	非基改玉米粒、雞蛋	6	2	2	2	8	3	0
12/24	五	地瓜飯	暖呼麻油雞	薯條+可樂餅	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐、味噌、小魚干	6	2	2	2	8	1	9
12/27	一	白飯	暖呼麻油雞	薯條+可樂餅	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐、味噌、小魚干	6	2	2	2	8	2	5
12/27	二	白飯	咖哩魚丁	芝麻黑豆干	蛋酥高麗	臘腸蔬菜	菇菇時蔬湯	菇、蒲瓜、豬肉	6	2	2	2	8	1	8
12/28	三	胚芽米飯	蜜汁烤雞排	沙茶玉米四喜	蒜泥肉片	有機蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐、木耳、筍絲	6	2	2	2	8	2	7
12/29	四	招牌炒麵	大阪豬排	小瓜雞絲	韓式部隊鍋	肉茸	紅豆紫米湯	紅豆、紫米	6	2	2	2	8	1	8
12/30	五	燕麥Q飯	日式雞肉丼	竹筍三絲	香蔥菜脯蛋	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜、菇	6	2	2	2	8	1	4

元旦補休一日

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽全面使用非基改黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：郭育樞 營養字第0000000000

裕民田精緻午餐

武漢國中
110年12月菜單



日期	星期	合菜主	合菜主菜	美味副菜	湯品	全數 供應 (份)	玉米 菜肉 (份)	蔬菜 (份)	油質 供應 (份)	熱量 (Kcal)
★ 12/1	三	什錦炒麵	酥炸唐揚雞 <small>雞丁/炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗, 紅絲, 蝦皮/炒</small>	大桶滷味 <small>豆干, 素肚, 酸菜心/滷</small>	季節 蔬菜	冬瓜 茶磚, 山粉圓	冬 瓜 山 粉 圓	6 2 2 2	8 3 3 3
★ 12/2	四	胚芽米飯	*照燒腿排* <small>雞腿排/燒</small>	"芙蓉蒸蛋" <small>蛋, 紅蘿蔔, 蔥/蒸</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲, 鮮香菇, 蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜	和風豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	和 風 豆 腐 湯	2 2 3 3	8 3 8 8
★ 12/3	五	白米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳, 洋葱/爆</small>	美式雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	蕪菁燒肉片 <small>蕪菁, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	福菜粉絲湯 <small>福菜, 粉絲, 肉絲</small>	福 菜 粉 絲 湯	6 2 2 3	8 6 6 7
★ 12/6	一	蕎麥飯	*椒麻魚* <small>虱目魚, 蒜/燒</small>	田園三色炒蛋 <small>蛋, 玉米, 紅蘿蔔/炒</small>	豆豆小魚輪 <small>小魚輪, 敏豆/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	枕瓜肉片湯 <small>枕瓜, 大蔥仁, 肉片</small>	枕 瓜 肉 片 湯	6 2 2 3	8 4 4 9
★ 12/7	二	白米飯	嗶呼麻油雞 <small>雞丁, 米血, 薑/燉</small>	金針菇炒高麗 <small>高麗, 金針菇, 木耳/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 干丁, 瓜仔/煮</small>	有機 蔬菜	白玉雞湯 <small>雞塊, 雞丁</small>	白 玉 雞 湯	6 2 2 2	8 3 1 1
★ 12/8	三	羅勒麵	烤肉醬風里肌 <small>里肌排/燒</small>	紅豆餡包 <small>豆沙包/蒸</small>	奶香杏菇煲 <small>杏鮑菇, 馬鈴薯, 洋葱/燉</small>	季節 蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	綠 豆 甜 湯	6 2 2 3	8 4 4 2
★ 12/9	四	糙米飯	野味燒肉 <small>肉片, 洋葱/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	炸花生湯圓*5 <small>湯圓/炸</small>	季節 蔬菜	酸辣湯 <small>雞絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	酸 辣 湯	6 2 2 2	8 3 3 5
★ 12/10	五	白米飯	*可樂雞翅* <small>雞翅, 可樂/燉</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔, 肉羹/煮</small>	濃香咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>香菇, 金針菇, 蔬菜, 肉片</small>	菇 菇 蔬 菜 湯	6 2 2 2	8 3 3 8
★ 12/13	一	蕙仁飯	萬巒豬腳焢肉 <small>豬腳, 肉丁, 蔥/燉</small>	綜合花生豆 <small>玉米, 花生, 毛豆, 馬鈴薯/煮</small>	燴海丸子 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	佛瓜豬肉湯 <small>佛手瓜, 肉片</small>	佛 瓜 豬 肉 湯	6 2 2 2	8 4 1 1
★ 12/14	二	白米飯	*炸小翅腿*2 <small>翅小翅/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥/燒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜, 肉片/煮</small>	有機 蔬菜	海鮮湯 <small>海芽, 蛋, 蟹絲</small>	海 鮮 湯	6 2 2 3	8 5 1 0
★ 12/15	三	臘味蛋炒飯	滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	蒙古炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲/炒</small>	虎皮蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	季節 蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁, 蜜豆, 芋圓, 粉圓</small>	燒 仙 草	6 2 2 3	8 3 3 3
★ 12/16	四	白米飯	*蜜汁排骨* <small>排骨/燉</small>	西芹炒干片 <small>豆干片, 肉絲, 西芹/炒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋葱/炒</small>	有機 蔬菜	淡水貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸</small>	淡 水 貢 丸 湯	6 2 2 2	8 2 2 9
★ 12/17	五	燕麥飯	蔥爆鮮魚塊 <small>鮭魚丁, 洋葱, 蔥/燒</small>	麻辣燙 <small>高麗, 豆腐, 白菜, 金針菇</small>	芝香海帶根 <small>海帶根, 芝麻/燉</small>	有機 蔬菜	玉米洋芋湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 洋芋, 蛋</small>	玉 米 洋 芋 湯	6 2 2 3	8 5 1 0
★ 12/20	一	白米飯	酥脆炸雞 <small>雞肉/炸</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉, 干丁, 九層塔/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 蛋, 木耳/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	薑絲瓜瓜湯 <small>冬瓜, 薑, 魚丸</small>	薑 絲 瓜 瓜 湯	6 2 2 3	8 4 7 7
★ 12/21	二	麥片Q飯	*薑母鴨* <small>鴨肉, 薑, 高麗/燉</small>	和風白玉煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 海苔/煮</small>	芝麻蜜黑干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	有機 蔬菜	"冬至鹹湯圓" <small>湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲</small>	" 冬 至 鹹 湯 圓 "	6 2 2 2	8 4 7 7
★ 12/22	三	義大利麵	榨香雞翅 <small>雞翅/燒</small>	濃郁起司肉醬 <small>絞肉, 番茄, 洋葱, 起司, 玉米/煮</small>	鮮肉湯包 <small>肉包/蒸</small>	季節 蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠, 奶精, 茶包</small>	珍 珠 奶 茶	6 2 2 2	8 4 4 0
★ 12/23	四	白米飯	蒜味里肌 <small>里肌排, 蒜/燒</small>	結頭菜燒肉 <small>結頭菜, 肉片/燒</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗, 泡菜, 泡麵, 豆皮/煮</small>	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	紫 菜 蛋 花 湯	6 2 2 2	8 3 3 9
★ 12/24	五	小米香飯	*下飯咖哩雞* <small>雞丁, 洋葱, 紅蘿蔔/煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔/炒</small>	聖誕 炸物拼盤 <small>雞塊, 地瓜條/炸</small>	季節 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	南 瓜 濃 湯	6 2 2 3	8 4 5 5
★ 12/27	一	地瓜飯	酸甜花枝排 <small>花枝排/燒</small>	珍珠肉末 <small>玉米, 絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔/炒</small>	沙茶凍豆腐煲 <small>凍豆腐, 沙茶/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 蛋</small>	番 茄 羅 宋 湯	6 2 2 2	8 5 5 5
★ 12/28	二	白米飯	*和風豬排* <small>豬排/燒</small>	芹炒黑輪 <small>黑輪, 芹/炒</small>	洋葱燴蛋 <small>蛋, 洋葱, 乳酪/炒</small>	有機 蔬菜	三絲羹湯 <small>蘿蔔絲, 木耳絲, 紅絲, 肉羹</small>	三 絲 羹 湯	6 2 2 2	8 2 2 9
★ 12/29	三	沙茶乾拌麵	迷迭雞腿排 <small>雞腿排, 迷迭香/燒</small>	菇菇瓠瓜 <small>鮮菇, 瓠瓜, 紅蘿蔔/炒</small>	香酥玉米餅 <small>玉米餅/炸</small>	季節 蔬菜	紅豆麥片 <small>紅豆, 麥片</small>	紅 豆 麥 片	6 2 2 3	8 5 1 1
★ 12/30	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 <small>肉片, 豆芽/炒</small>	蔬菜冬粉 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	海味佛手瓜 <small>佛手瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 <small>鮮筍, 肉片</small>	鮮 筍 肉 片 湯	6 2 2 2	8 3 3 8
★ 12/31	五	12/31(五)元旦補假一日, 祝大家新年快樂!)								

★ 標示為三餐-0申請日 / 營養師 李佳芸
★ 全面使用非基改黃豆製品及玉米
★ 週一供應產銷履歷蔬菜
★ 週二四五供應有機蔬菜