

花蓮縣113學年度國民小學12月葷食菜單_德力強食品股份有限公司

日期	星期	編號	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	附餐一	附餐二	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	水果類/份
12月2日	星期一	01	白米飯	白米	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 九層塔	時蔬肉絲	時蔬 豬後腿肉 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	桶筍絲 紅蘿蔔 雞蛋 乾木耳絲 乾香菇絲	營養口糧		5	2.8	1.9	2.6	1
12月3日	星期二	02	糙米飯	白米 糙米	榨菜肉絲	豬後腿肉 榨菜 紅蘿蔔	時蔬豆干	時蔬 豆干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂	餐包		6	3.6	1.8	2.5	0
12月4日	星期三	03	拌麵特餐	麵條	香滷肉排	肉排	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇絲	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌湯	乾海帶芽 洋蔥 豆腐 薑	履歷豆奶		3	2.9	1.5	2.3	0
12月5日	星期四	04	糙米飯	白米 糙米	碎瓜絞肉	絞肉 時瓜 碎瓜 豆干	蛋香時蔬	雞蛋 時蔬 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜雞湯	時瓜 雞骨架 薑	水果		5	2.5	2.2	2.3	1
12月6日	星期五	05	燕麥飯	白米 燕麥	紅燒雞肉	肉雞 洋蔥 洋芋 紅蘿蔔	芽香海芽	豆芽菜 紅蘿蔔 乾海帶芽 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	海苔		5.3	3	2	2.6	0
12月9日	星期一	P1	白米飯	白米	爆炒鹹豬肉	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜	絞肉季豆	冷凍季豆 絞肉 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨	營養口糧		5	2.4	2.1	2.5	1
12月10日	星期二	P2	糙米飯	白米 糙米	鮑菇燒雞	肉雞 杏鮑菇 紅蘿蔔 大蒜	時瓜燴蛋	時瓜 紅蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂	餐包		6	2.2	1.5	2.6	0
12月11日	星期三	P3	義式特餐	義大利麵	香酥雞塊	雞塊	義式茄醬	豬絞肉 洋蔥 番茄糊 冷凍玉米粒 番茄醬	時蔬	蔬菜 大蒜	南瓜濃湯	南瓜 紅蘿蔔 雞蛋 洋蔥	水果		3.3	2.1	1.5	2.6	0
12月12日	星期四	P4	糙米飯	白米 糙米	沙茶魚丁	魚丁 油豆腐 冷凍四季豆 沙茶醬	玉米洋芋	洋芋 杏鮑菇 紅蘿蔔 冷凍玉米粒	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨	水果		5.6	2.2	1.5	2.4	1
12月13日	星期五	P5	芝麻飯	白米 黑芝麻	筍乾燒雞	肉雞 筍乾 梅乾菜	絞肉豆芽	豆芽菜 絞肉 乾木耳絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋	海苔	有機豆奶	5	2.5	2.2	2.5	0
12月16日	星期一	Q1	白米飯	白米	雞肉親子丼	肉雞 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔	時瓜絞肉	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬雞湯	時蔬 紅蘿蔔 雞骨架	堅果		5	2.7	2.3	2.6	1
12月17日	星期二	Q2	糙米飯	白米 糙米	打拋豬	絞肉 洋蔥 番茄糊 冷凍季豆 九層塔	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	薏仁粉圓湯	薏仁 粉圓	餐包		6	2.5	1.8	2.5	0
12月18日	星期三	Q3	米粉特餐	米粉	鹹酥雞	鹹酥雞	米粉配料	時蔬 絞肉 乾香菇 乾木耳 紅蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨	水果		3	2.7	1.6	3	0
12月19日	星期四	Q4	糙米飯	白米 糙米	紅燒肉丁	豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔	時蔬豆乾	時蔬 豆干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸	水果		5	2.8	2.2	2.5	1
12月20日	星期五	Q5	紅藜飯	白米 紅藜	麻油雞肉	肉雞 杏鮑菇 乾香菇 枸杞 老薑	豆皮時瓜	乾豆腐皮 時瓜 紅蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬香菇雞湯	時蔬 乾香菇絲 雞骨架	海苔	有機豆奶	5	2.6	2.1	2.6	0
12月23日	星期一	R1	白米飯	白米	時蔬肉片	豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔	蛋香時蔬	雞蛋 時蔬 乾木耳絲 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 紅蘿蔔	營養口糧		5.2	2.4	2	2.6	1
12月24日	星期二	R2	糙米飯	白米 糙米	醬燒魚丁	魚丁 油豆腐 時瓜 紅蘿蔔	時蔬冬粉	冬粉 時蔬 絞肉 乾木耳絲	時蔬	蔬菜 大蒜	地瓜西谷米	地瓜 西谷米	餐包		5.8	3.4	1.5	2.5	0
12月25日	星期三	R3	燴飯特餐	白米 海苔	香酥雞排	香酥雞排	燴飯配料	雞蛋 豆腐 絞肉 冷凍季豆 紅蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 洋蔥	果汁		5.6	3	1.5	2.5	0
12月26日	星期四	R4	糙米飯	白米 糙米	碎瓜絞肉	絞肉 時瓜 碎瓜	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	水果		5	2.8	1.7	2.6	1
12月27日	星期五	R5	燕麥飯	白米 燕麥	香滷雞翅	三節翅	時蔬豆干	時蔬 豆干 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	大滷湯	桶筍絲 紅蘿蔔 雞蛋 乾木耳	海苔	有機豆奶	5.3	3	1.7	2.3	0
12月30日	星期一	S1	白米飯	白米	紅燒肉片	豬後腿肉 杏鮑菇 紅蘿蔔	木耳鮮瓜	時瓜 絞肉 乾木耳絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨	履歷豆奶		5.2	2.3	2.2	2.6	1
12月31日	星期二	S2	糙米飯	白米 糙米	山藥菇雞	肉雞 山藥 鴻喜菇	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 乾木耳絲 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	銀耳枸杞湯	白木耳 枸杞 二砂	餐包		5	2.8	1.7	2.5	0