**立宇食品 東安國中 （合菜） 103.12月**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **主菜** | **副菜** | **副菜** | **副菜** | **副菜** | **湯品** | **青菜** | **全榖**  **根莖類** | **豆魚**  **肉蛋類** | **蔬菜類** | **油脂類** | **熱量** |
| **12/01**  **(一)** | 糖醋咕咾肉  (燒)豬肉 | 茶碗蒸  (蒸)雞蛋.玉米 | 甜醬雞捲  (燒)雞捲 | 三絲寬粉  (炒)粉絲.木耳.紅蘿蔔 | 福州肉丸  (蒸)福州丸 | 什錦肉羹湯  肉羹.白菜 | 季節  蔬菜 | 6.7 | 2.9 | 2.0 | 2.5 | 849 |
| **12/02**  **(二)** | 御賞里肌  (燒)豬肉 | 螞蟻上樹  (炒)冬粉.木耳.紅蘿蔔 | 肉茸嫩豆腐  (燒)豆腐.絞肉 | 台式香腸  (烤)香腸 | 翡翠燒賣  (蒸)燒賣 | 金針湯  金針 | 有機  蔬菜 | 6.7 | 2.9 | 2.0 | 2.6 | 854 |
| **12/03**  **(三)** | 美式脆雞  (炸)雞肉 | 小瓜肉茸  (燒)小瓜.豬肉 | 味噌鮮筍  (燒)味噌.竹筍 | 焗烤脆薯  (烤)馬鈴薯 | 遊龍水餃  (蒸)水餃 | 玉米濃湯  玉米.馬鈴薯 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.2 | 3.0 | 862 |
| **12/04**  **(四)** | 福隆排骨  (滷)豬肉 | 蕃茄炒蛋  (炒)雞蛋.番茄 | 塔香海茸  (燒)九層塔.海茸 | 廟口酥蝦  (炸)鮮蝦 | 蛋黃芋丸  (炸) 蛋黃芋丸 | 味噌豆腐湯  味噌.豆腐 | 有機  蔬菜 | 6.5 | 3.0 | 2.1 | 2.6 | 850 |
| **12/05**  **(五)** | 轟炸雞腿  (炸)雞肉 | 瓜仔肉  (燒)瓜仔.豬肉 | 魚板燴瓜  (燴)魚板.瓠瓜 | 柳葉魚  (炸)柳葉魚 | 蜜汁肉片  (燒)肉片 | 青蛙撞奶  奶茶.西谷米 | 季節  蔬菜 | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 845 |
| **12/08**  **(一)** | 兩津豬排  (燒)豬肉 | 芹菜三絲  (炒)芹菜.豆干.海帶 | 麥克雞塊  (炸)雞塊 | 咖哩肉丁  (燒)馬鈴薯.豬肉 | 元氣薯餅  (炸)馬鈴薯 | 薑絲枕瓜湯  薑絲.枕瓜 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.2 | 3.0 | 862 |
| **12/09**  **(二)** | 左宗棠油雞  (燒)雞肉 | 蔥花煎蛋  (炒)雞蛋.青蔥 | 黃瓜肉片  (燴)黃瓜.豬肉 | 芝麻海根  (炒)芝麻.海根 | 淡水魚丸  (蒸)魚丸 | 手工麵線羹  麵線 | 有機  蔬菜 | 6.7 | 2.8 | 2.0 | 2.6 | 846 |
| **12/10**  **(三)** | 香酥雞腿  (炸)雞肉 | 白菜滷  (燒)白菜.木耳.芋頭 | 金絲捲  (蒸)金絲捲 | 蔥爆干絲  (燒)豆干.青蔥 | 花枝丸  (炸)花枝丸 | 主廚濃湯  玉米.馬鈴薯 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.9 | 2.1 | 2.7 | 854 |
| **12/11**  **(四)** | 土魠魚排  (炸)土魠魚 | 開陽扁蒲  (炒)蝦皮.扁蒲 | 回鍋肉  (燒)豬肉.紅蘿蔔 | 椒鹽甜不辣  (燒)甜不辣 | 蝦仁燒賣  (蒸)燒賣 | 海芽蛋花湯  海芽.雞蛋 | 有機  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 851 |
| **12/12**  **(五)** | 糖醋排骨  (燴)豬肉 | 脆皮薯餅  (炸)馬鈴薯 | 玉米滑蛋  (燴)玉米.雞蛋 | 香根素雞  (燒)素雞.香根 | 干貝酥  (炸)干貝 | 燒仙草  仙草.QQ | 季節  蔬菜 | 6.7 | 2.9 | 2.0 | 2.5 | 849 |
| **12/15**  **(一)** | 紅燒雞腿  (燒)雞肉 | 鮮肉筍絲  (炒)豬肉.竹筍 | 油腐肉燥  (燒)油豆腐.豬肉 | 黑胡椒火腿  (燒)火腿 | 海苔丸  (燒)海苔丸 | 古早味米粉湯  米粉.排骨 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 851 |
| **12/16**  **(二)** | 黃金里肌  (燒)里肌肉 | 麻婆豆腐  (燒)豆腐.豬肉 | 蛋酥三絲  (炒)雞蛋.腐皮.木耳 | 叉燒肉  (燒)豬肉 | 地瓜球  (炸)地瓜球 | 沙茶魷魚羹  魷魚羹.紅蘿蔔 | 有機  蔬菜 | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 2.9 | 850 |
| **12/17**  **(三)** | 東港鱈魚排  (炸)鱈魚排 | 木須炒肉  (炒)木須.豬肉.紅蘿蔔 | 花枝肉捲  (燒)花枝捲 | 紅燒麵腸  (燒)麵腸 | 芝麻球  (炸)芝麻球 | 黃瓜菇菇湯  黃瓜.香菇 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 3.0 | 2.1 | 2.5 | 852 |
| **12/18**  **(四)** | 和風豬排  (炸)豬肉 | 火腿蒸蛋  (蒸)雞蛋.火腿 | 茄汁熱狗  (燒)熱狗 | 獅子頭  (燒)獅子頭 | 辣炒雪裡紅  (炒)雪裡紅.豆干 | 羅宋湯  大白菜.番茄 | 有機  蔬菜 | 6.7 | 2.9 | 2.0 | 2.6 | 854 |
| **12/19**  **(五)** | 無骨香雞排  (炸)雞肉 | 香蔥菜脯蛋  (炒)雞蛋.蔥.菜脯 | 菇菇冬瓜  (燒)香菇.冬瓜 | 金雕捲  (燒)金雕捲 | M大薯餅  (炸)馬鈴薯 | 九份芋圓  綜合芋圓 | 季節  蔬菜 | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 2.5 | 859 |
| **12/22**  **(一)** | 卡拉雞腿  (炸)雞肉 | 沙茶冬粉  (炒)冬粉.豬肉 | 迷迭龍鳳腿  (燒)龍鳳腿 | 三色炒蛋  (炒)雞蛋.玉米.紅蘿蔔.青豆 | QQ水晶餃  (蒸)水晶餃 | 竹筍湯  竹筍 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 851 |
| **12/23**  **(二)** | 香滷雞排  (滷)雞肉 | 雪菜肉茸  (炒)雪菜.豬肉 | 梅粉薯條  (炸)薯條 | 南洋咖哩  (燒)馬鈴薯.紅蘿蔔 | 廟口酥蝦  (炸)鮮蝦 | 香菇蔬菜湯  香菇.時蔬 | 有機  蔬菜 | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| **12/24**  **(三)** | 鐵路排骨  (燒)豬肉 | 蔥燒干片  (燒)豆干.蔥 | 黃金玉米  (燴)玉米.青豆 | 紅燒肉  (燒)豬肉.紅蘿蔔 | 日式雞塊  (炸)雞塊 | 玉米蘿蔔湯  玉米.蘿蔔 | 季節  蔬菜 | 6.5 | 3.0 | 2.1 | 2.6 | 850 |
| **12/25**  **(四)** | 哈燒雞翅  (燒)雞肉 | 韭菜甜不辣  (燒)甜不辣.韭菜 | 瓜仔燒肉  (燒)瓜仔.豬肉 | 滷油豆腐  (滷)油豆腐 | 海苔雞捲  (燒)雞捲 | 紫菜吻魚湯  紫菜.吻魚 | 有機  蔬菜 | 6.6 | 3.0 | 2.1 | 2.5 | 852 |
| **12/26**  **(五)** | 漁港蝦仁排  (炸)蝦仁排 | 毛豆鮮瓜  (炒)黃瓜.毛豆 | 咖哩雞丁  (燒)馬鈴薯.雞肉 | 原味米血糕  (蒸)米血糕 | 黃金馬蹄條  (炸)馬蹄條 | 芋香西米露  芋頭.西米露 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 851 |
| **12/27**  **(六)** | BBQ雞腿  (燒)雞肉 | 鐵板肉絲  (炒)豬肉.洋蔥 | 梅干香筍  (炒)梅干.竹筍 | 蜜燒火腿  (燒)豬肉 | 芋頭丸  (炸)芋頭丸 | 芹香貢丸湯  芹菜.貢丸 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 3.1 | 864 |
| **12/29**  **(一)** | 鐵路排骨  (滷)豬肉 | 紹子豆腐  (燒)豆腐.絞肉 | 可樂餅  (炸)可麗餅 | 一口吃香腸  (燒)豬肉 | 丁香小魚  (炒)小魚.豆干 | 酸辣湯  木耳.雞蛋.紅蘿蔔 | 季節  蔬菜 | 6.6 | 2.7 | 2.2 | 2.9 | 850 |
| **12/30**  **(二)** | 玫瑰油雞  (燒)雞肉 | 西芹炒豆皮  (炒)西洋芹.豆皮 | 紅絲炒蛋  (炒)雞蛋.紅蘿蔔 | 基隆天婦羅  (炸)天婦羅 | 山藥球  (炸)山藥球 | 冬瓜魚丸湯  冬瓜.魚丸 | 有機  蔬菜 | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| **12/31**  **(三)** | 深海鱈魚排  (炸)鱈魚排 | 竹筍扣肉  (燒)竹筍.豬肉 | 沙茶肉羹  (燴)肉羹.紅蘿蔔 | 經典小熱狗  (燒)豬肉 | 虎皮蝦排  (炸)蝦排 | 木耳蛋花湯  木耳.雞蛋 | 季節  蔬菜 | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 2.9 | 857 |

營養師：吳慧霖 營養字第007091號