**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