



# 湖東國小112年12月菜單



營養師：蕭涵

衛管人員：王紘鈺

營養師蕭涵

衛管王紘鈺

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

| 星期一              |  |  |  | 星期二              |  |  |  | 星期三              |  |  |  | 星期四              |  |  |  | 星期五              |  |  |  |
|------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 12月1日            |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 人氣鐵板麵            |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 生鮮水產品-紅燒油甘魚(海)   |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 紅彩青花             |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 香嫩豆腐(豆)          |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  |
|                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  |                  |  |  |  | 鮮菇湯              |  |  |  |
| 熱量：0 脂肪：0        |  |  |  | 熱量：0 脂肪：0        |  |  |  | 熱量：0 脂肪：0        |  |  |  | 熱量：0 脂肪：0        |  |  |  | 698.1 脂肪：22.5    |  |  |  |
| 鹽類：0 蛋白質：0       |  |  |  | 鹽類：0 蛋白質：0       |  |  |  | 鹽類：0 蛋白質：0       |  |  |  | 鹽類：0 蛋白質：0       |  |  |  | 96.5 蛋白質：27.4    |  |  |  |
| 12月4日            |  |  |  | 12月5日            |  |  |  | 12月6日            |  |  |  | 12月7日            |  |  |  | 12月8日            |  |  |  |
| 白米飯              |  |  |  | 燕麥飯              |  |  |  | 白米飯              |  |  |  | 地瓜飯              |  |  |  | 茄汁炒飯             |  |  |  |
| 筍乾控肉(醃)          |  |  |  | 春川炒雞             |  |  |  | 花枝排(炸海加)         |  |  |  | 板烤雞排             |  |  |  | 生鮮水產品-鮮蔬魷魚(海)    |  |  |  |
| 木耳高麗             |  |  |  | 海苔偽章魚燒(海加)       |  |  |  | 手工香蒸肉            |  |  |  | 麻婆豆腐(豆)          |  |  |  | 酥炸鮮菇(炸)          |  |  |  |
| 滑嫩蒸蛋             |  |  |  | 海帶豆干(豆)          |  |  |  | 香筍雙鮮             |  |  |  | 無敵牽絲玉米           |  |  |  | 蒜泥白肉             |  |  |  |
| 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  |
| 味噌豆腐湯(豆)         |  |  |  | 玉米濃湯(芡)          |  |  |  | 紫菜豆腐湯(豆)         |  |  |  | 海芽湯+豆漿           |  |  |  | 豆腐湯(豆)           |  |  |  |
| 熱量：745.5 脂肪：25.5 |  |  |  | 熱量：749.9 脂肪：23   |  |  |  | 熱量：745.2 脂肪：26   |  |  |  | 熱量：757.3 脂肪：26.5 |  |  |  | 熱量：745 脂肪：25     |  |  |  |
| 鹽類：96.5 蛋白質：32.5 |  |  |  | 鹽類：97.5 蛋白質：32.6 |  |  |  | 鹽類：95.5 蛋白質：32.3 |  |  |  | 鹽類：96.5 蛋白質：33.2 |  |  |  | 鹽類：98.2 蛋白質：31.8 |  |  |  |
| 12月11日           |  |  |  | 12月12日           |  |  |  | 12月13日           |  |  |  | 12月14日           |  |  |  | 12月15日           |  |  |  |
| 白米飯              |  |  |  | 五穀飯              |  |  |  | 白米飯              |  |  |  | 地瓜飯              |  |  |  | 港式公仔麵            |  |  |  |
| 南洋咖哩雞            |  |  |  | 醬爆鴨丁             |  |  |  | 香酥炸雞排(炸)         |  |  |  | 什錦豚肉             |  |  |  | 生鮮水產品-什錦魷魚圈(海)   |  |  |  |
| 起司椰菜             |  |  |  | 台式白菜滷            |  |  |  | 古早滷肉(豆)          |  |  |  | 哈燒翅腿             |  |  |  | 筍干三絲             |  |  |  |
| 香嫩豆腐(豆)          |  |  |  | 五香滷蛋             |  |  |  | 田園白醬玉米           |  |  |  | 番茄炒蛋             |  |  |  | 炫烤大雞堡(加)         |  |  |  |
| 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  |
| 三絲湯              |  |  |  | 小丸子湯(加)          |  |  |  | 菜頭湯              |  |  |  | 味噌豆腐湯(豆)         |  |  |  | 榨菜肉絲湯(醃)         |  |  |  |
| 熱量：752.4 脂肪：26   |  |  |  | 熱量：764.1 脂肪：23   |  |  |  | 熱量：730.6 脂肪：25   |  |  |  | 熱量：735 脂肪：22.5g  |  |  |  | 熱量：748 脂肪：28     |  |  |  |
| 鹽類：97 蛋白質：32.6   |  |  |  | 鹽類：98 蛋白質：33.4   |  |  |  | 鹽類：95.5 蛋白質：30.9 |  |  |  | 鹽類：103 蛋白質：26.8g |  |  |  | 鹽類：97 蛋白質：27     |  |  |  |
| 12月18日           |  |  |  | 12月19日           |  |  |  | 12月20日           |  |  |  | 12月21日           |  |  |  | 12月22日           |  |  |  |
| 白米飯              |  |  |  | 糙米飯              |  |  |  | 白米飯              |  |  |  | 地瓜飯              |  |  |  | 香噴噴肉絲炒飯          |  |  |  |
| 照燒洋芋雞            |  |  |  | 蠔油滑肉             |  |  |  | 蜜汁雞排(炸)          |  |  |  | 懷舊鐵路豬排           |  |  |  | 生鮮水產品-茄汁鮮魚(海)    |  |  |  |
| 滷汁百頁豆腐(豆)        |  |  |  | 香嫩蒸蛋             |  |  |  | 客家炒肉片(豆)         |  |  |  | 黃金咖哩             |  |  |  | 酥炸地瓜薯條(炸)        |  |  |  |
| 筍片肉絲             |  |  |  | BBQ翅小腿           |  |  |  | 白菜鮮菇             |  |  |  | 青花茄汁嫩豆腐(豆)       |  |  |  | 油蔥高麗菜            |  |  |  |
| 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  |
| 港式酸辣湯(豆醃)        |  |  |  | 菇菇湯              |  |  |  | 筍片湯              |  |  |  | 玉米蛋花湯            |  |  |  | 冬至紅豆湯圓(冷)        |  |  |  |
| 熱量：743 脂肪：25     |  |  |  | 熱量：743 脂肪：23     |  |  |  | 熱量：737.9 脂肪：25.5 |  |  |  | 熱量：730.8 脂肪：24   |  |  |  | 熱量：753.5 脂肪：25.5 |  |  |  |
| 鹽類：97 蛋白質：32.5   |  |  |  | 鹽類：97 蛋白質：32.5   |  |  |  | 鹽類：95.5 蛋白質：31.6 |  |  |  | 鹽類：97.5 蛋白質：31.2 |  |  |  | 鹽類：99 蛋白質：32     |  |  |  |
| 2022/12/23(六)校慶  |  |  |  | 12月26日           |  |  |  | 12月27日           |  |  |  | 12月28日           |  |  |  | 12月29日           |  |  |  |
| 白米飯              |  |  |  | 胚芽飯              |  |  |  | 白米飯              |  |  |  | 地瓜飯              |  |  |  | 傳統油蔥拌麵           |  |  |  |
| 普羅旺雞排            |  |  |  | 米血鴨丁(冷)          |  |  |  | 拿波里炸雞翅(炸)        |  |  |  | 阿婆滷肉             |  |  |  | 生鮮水產品-一口鮮魚排(海炸)  |  |  |  |
| 綜合滷味(豆)          |  |  |  | 日式關東煮            |  |  |  | 五香碎肉(醃)          |  |  |  | 五香滷蛋             |  |  |  | 檸檬翅小腿            |  |  |  |
| 鮮蔬燴菇             |  |  |  | 嫩香豆腐(豆)          |  |  |  | 芹香甜不辣(加)         |  |  |  | 海帶豆干(豆)          |  |  |  | 沙茶蔬菜鍋            |  |  |  |
| 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  | 淺色蔬菜             |  |  |  | 深色蔬菜             |  |  |  |
| 白菜蛋花湯            |  |  |  | 肉絲湯              |  |  |  | 時蔬湯              |  |  |  | 味噌海芽湯            |  |  |  | 筍絲湯              |  |  |  |
| 熱量：759.6 脂肪：26   |  |  |  | 熱量：737.9 脂肪：25.5 |  |  |  | 熱量：751 脂肪：25     |  |  |  | 熱量：744.7 脂肪：25.5 |  |  |  | 熱量：731.9 脂肪：23.5 |  |  |  |
| 鹽類：98 蛋白質：33.4   |  |  |  | 鹽類：95.5 蛋白質：31.6 |  |  |  | 鹽類：100 蛋白質：31.5  |  |  |  | 鹽類：97 蛋白質：31.8   |  |  |  | 鹽類：99.5 蛋白質：30.6 |  |  |  |