

大墩國小

12月份菜單



Ren zhen ji
饒珍記

週一	週二	週三	週四	【蔬】週五	
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	
燕麥飯 香菇雞 蕃茄炒蛋 蜜汁地瓜 田園時蔬 枸杞冬瓜湯	糙米飯 壽喜燒肉 三色咖哩 腰果青花 ☆有機蚵白菜 大瓜魚丸湯	小米飯 醬爆雞丁 彩玉龍鳳腿 白菜滷 新鮮時蔬 玉米濃湯	可口白飯 蠔油豬排 什錦鮮豆 香烤雞塊 窈窕時蔬 海芽味噌湯	茄汁義大利麵 烏龍豆干 南瓜滑蛋 黑糖卷 網耕時蔬 綠豆地瓜湯	
熱量673大卡 蛋白質27.4g 脂質22.4g 醣類90.5g	熱量748大卡 蛋白質27.3g 脂質22.5g 醣類109.0g	熱量640大卡 蛋白質27.0g 脂質20.4g 醣類87.0g	熱量659大卡 蛋白質27.0g 脂質21.9g 醣類88.5g	熱量675大卡 蛋白質26.7g 脂質22.5g 醣類91.5g	
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	
糙米飯 蒜泥白肉 洋蔥炒蛋 義式通心粉 田園時蔬 蘿蔔玉米湯	胚芽飯 蜜汁雞腿排 麻婆豆腐 蒙古烤肉 ☆有機黑葉白菜 冬瓜排骨湯	薏仁飯 京都排骨 五香滷蛋 小瓜黑輪 陽光時蔬 蕃茄羅宋湯	可口白飯 炸雞腿 芹香干片 香菇肉羹 季節時蔬 紫菜蛋花湯	油飯 金菇豆包 燈籠滷味 鵝蛋大瓜 向陽時蔬 菇菇湯	
熱量694大卡 蛋白質28.0g 脂質22.4g 醣類95.0g	熱量707大卡 蛋白質26.7g 脂質22.4g 醣類99.8g	熱量692大卡 蛋白質28.4g 脂質25.0g 醣類88.4g	熱量646大卡 蛋白質26.6g 脂質22.4g 醣類84.5g	熱量659大卡 蛋白質26.7g 脂質22.0g 醣類88.5g	
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
胚芽飯 瓜仔雞 五更豆腐 螞蟻上樹 季節時蔬 主廚濃湯	糙米飯 古早味豬排 田園玉米 白菜福州丸 ☆有機大陸妹 酸菜筍片湯	地瓜飯 香滷雞腿 彩椒百頁 海芽炒蛋 向陽時蔬 榨菜肉絲湯	可口白飯 糖醋魚丁 雞丁青花 洋蔥炒肉 田園時蔬 結頭菜湯	奶香白醬麵 鐵板豆腐 日式蒸蛋 馬拉糕 網耕時蔬 紅豆湯圓	可口白飯 乾燒雞排 糖醋獅子頭 關東煮 窈窕時蔬 大瓜排骨湯
熱量644大卡 蛋白質26.1g 脂質21.5g 醣類86.5g	熱量731大卡 蛋白質26.6g 脂質22.5g 醣類105.5g	熱量653大卡 蛋白質26.5g 脂質23.4g 醣類84.0g	熱量663大卡 蛋白質27.1g 脂質22.9g 醣類87.0g	熱量657大卡 蛋白質26.7g 脂質22.9g 醣類86.0g	熱量0大卡 蛋白質0.0g 脂質0.0g 醣類0.0g
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	
十穀飯 (日式炸豬排) 烏龍豆干 咖哩洋芋 陽光時蔬 日式味噌湯	木須炒麵 香烤雞腿 肉末海帶根 鍋貼 ☆有機黑葉白菜 白玉排骨湯	紫米飯 洋蔥豬排 雪花海雲吞 芹香三絲 新鮮時蔬 酸辣湯	可口白飯 鴨肉煲 三色甜不辣 冬瓜燴鮮 向陽時蔬 三絲湯	十穀飯 阿婆滷蛋 毛豆油腐 鐵板三絲 田園時蔬 玉米蛋花湯	
熱量668大卡 蛋白質27.4g 脂質21.4g 醣類91.5g	熱量709大卡 蛋白質26.2g 脂質22.0g 醣類101.5g	熱量669大卡 蛋白質26.6g 脂質22.5g 醣類90.0g	熱量706大卡 蛋白質28.4g 脂質22.9g 醣類96.5g	熱量664大卡 蛋白質27.3g 脂質21.9g 醣類89.5g	

*飯菜量如有任何問題，請洽現場工作人員。()標示為油炸菜色。

*玉米及初級豆製品全面採用非基因改造食材。☆標示為使用有機食材。

*每週二當季新鮮水果。

國民小學107年12月菜單---鈺珍記食品(股)有限公司 設計

個人材料用量(公克)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	蔬食 / 水果	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (份)	水果類 (份)	低脂奶類 (份)	營養分析	所佔熱量百分比 (%)
12月3日 星期一	燕麥飯 白米 70 燕麥 20	香菇雞 雞丁(廢棄率35%) 85 香菇 5	蕃茄炒蛋 蕃茄 50 蛋 35	蜜汁地瓜 地瓜 50 黑芝麻 1	田園時蔬 青江菜 50 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	枸杞冬瓜湯 冬瓜 100 豆皮 5 薑絲 1								醣類(g): 90.5 脂肪(g): 22.4 蛋白質(g): 27.4 熱量(kcal): 673.2	53.8% 29.9% 16.3% 100%
12月4日 星期二	糙米飯 白米 80 糙米 20	壽喜燒肉 豬肉 65 洋蔥 10	三色咖哩 洋芋 40 南瓜 10 紅蘿蔔 5 腰果 5 洋蔥 5 咖哩粉 適量	蔬果青花 青花菜 60 紅蘿蔔 5 腰果 2	☆有機蚵白菜 有機鵝白菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	大瓜魚丸湯 大黃瓜 40 魚丸 5	水果					1		醣類(g): 109 脂肪(g): 22.5 蛋白質(g): 27.3 熱量(kcal): 747.7	58.3% 27.1% 14.6% 100%
12月5日 星期三	小米飯 白米 80 小米 20	醬爆雞丁 雞丁(廢棄率35%) 80	彩玉龍鳳腿 龍鳳腿 25 白蘿蔔 20 紅蘿蔔 10	白菜油 大白菜 60 豆皮 5 木耳 3 紅蘿蔔 3	新鮮時蔬 芥藍菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	玉米濃湯 玉米粒 15 洋蔥 10 紅蘿蔔 10 蛋 5								醣類(g): 87.0 脂肪(g): 20.4 蛋白質(g): 27.0 熱量(kcal): 639.6	54.4% 28.7% 16.9% 100%
12月6日 星期四	可口白飯 白米 100	綠油豬排 豬排(廢棄率35%) 70	什錦鮮豆 四季豆 30 地瓜 25 紅蘿蔔 5 芹菜 5	香烤雞塊 雞塊 18	窈窕時蔬 小白菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	海芽味噌湯 豆腐 35 洋蔥 10 海帶芽 0.5 味噌 適量								醣類(g): 88.5 脂肪(g): 21.9 蛋白質(g): 27.0 熱量(kcal): 659.1	53.7% 29.9% 16.4% 100%
12月7日 星期五	茄汁義大利麵 麵條 80 玉米粒 10 洋蔥 15 紅蘿蔔 10 鮑魚菇 15 青豆仁 3	烏龍豆干 豆干 75 紅蘿蔔 10 毛豆仁 2	南瓜滑蛋 蛋 40 南瓜 30 紅蘿蔔 10 青豆仁 2	黑糖卷 黑糖卷 40	網耕時蔬 空心菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	綠豆地瓜湯 地瓜 25 綠豆 15	蔬食日							醣類(g): 91.5 脂肪(g): 22.5 蛋白質(g): 26.7 熱量(kcal): 675.3	54.2% 30.0% 15.8% 100%

※內容物依採購量做適當調整

鈺珍記食品股份有限公司 電話: 04-22796868

設計:

午餐秘書:

校長:

國民小學107年12月菜單---鈺珍記食品(股)有限公司 設計

個人材料用量(公克)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	蔬食 / 水果	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與堅果類 (份)	水果類 (份)	低脂奶類 (份)	營養分析	所佔熱量百分比 (%)	
12月10日 星期一	糙米飯		蒜泥白肉		洋葱炒蛋		義式通心粉		田園時蔬		蘿蔔玉米湯			醣類(g):	95	54.8%
	白米	70	豬肉	50	蛋	40	青花菜	30	青江菜	100	白蘿蔔	25		脂肪(g):	22.4	29.1%
	糙米	20	蒜碎	1	洋葱	20	洋芋	20	紅蘿蔔	1	玉米段	25		蛋白質(g):	28.0	16.1%
			木耳	5	通心粉	5	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1				熱量(kcal):	693.6	100%
			紅蘿蔔	5												
12月11日 星期二	胚芽飯		蜜汁雞腿排		麻婆豆腐		蒙古烤肉		☆有機黑葉白菜		冬瓜排骨湯		水果	醣類(g):	99.8	56.4%
	白米	80	雞排(廢棄率0%)	50	豆腐	50	高麗菜	40	有機黑葉白菜	100	冬瓜	40		脂肪(g):	22.4	28.5%
	胚芽米	20			豬肉	5	洋葱	10	紅蘿蔔	5	排骨(廢棄率70%)	10		蛋白質(g):	26.7	15.1%
					青豆仁	1	紅蘿蔔	5	蒜或薑	1	枸杞	0.1		熱量(kcal):	707.2	100%
					豬肉	5										
12月12日 星期三	薏仁飯		京都排骨		五香油蛋		小瓜黑輪		陽光時蔬		蕃茄羅宋湯			醣類(g):	88.4	51.1%
	白米	80	排骨(廢棄率35%)	60	蛋	50	小黃瓜	50	菠菜	100	洋芋	10		脂肪(g):	25.0	32.5%
	薏仁	20					黑輪	5	紅蘿蔔	1	紅蘿蔔	10		蛋白質(g):	28.4	16.4%
							紅蘿蔔	5	蒜或薑	1	高麗菜	10		熱量(kcal):	692.2	100%
							木耳	5			蕃茄	10				
12月13日 星期四	可口白飯		炸雞腿		芹香干片		香菇肉羹		季節時蔬		紫菜蛋花湯			醣類(g):	84.5	52.3%
	白米	100	雞腿(廢棄率50%)	100	芹菜	40	竹筍	40	鵝白菜	100	蛋	5		脂肪(g):	22.4	31.2%
					豆干片	30	肉羹	15	紅蘿蔔	5	乾海帶芽	1		蛋白質(g):	26.6	16.5%
					紅蘿蔔	5	香菇	5	蒜或薑	1				熱量(kcal):	646.0	100%
					紅蘿蔔	5										
12月14日 星期五	油飯		金菇豆包		燈籠油味		鴨蛋大瓜		向陽時蔬		菇菇湯		蔬食日	醣類(g):	88.5	53.7%
	糯米	100	豆包	50	白蘿蔔	30	大黃瓜	50	油菜	100	秀珍菇	25		脂肪(g):	22.0	30.1%
	香菇	10	金針菇	10	海帶結	20	鴨蛋	15	紅蘿蔔	5	鮑魚菇	10		蛋白質(g):	26.7	16.2%
	皮絲	3			百頁豆腐	10	木耳	5	蒜或薑	1	紅蘿蔔	5		熱量(kcal):	658.8	100%
					紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	5								

※內容物依採購量做適當調整

鈺珍記食品股份有限公司 電話：04-22796868

設計：

午餐秘書：

校長：

國民小學107年12月菜單---鈺珍記食品(股)有限公司 設計

個人材料用量(公克)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	蔬食 / 水果	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與堅果類 (份)	水果類 (份)	低脂奶類 (份)	營養分析	所佔熱量百分比 (%)	
12月24日星期一	十穀飯	(日式炸豬排)	烏龍豆干	咖哩洋芋	陽光時蔬	日式味噌湯								醣類(g):		
	白米 80 十穀米 20	豬排 50	豆干 35 紅蘿蔔 10 毛豆仁 2	洋芋 10 洋蔥 2 南瓜 15 紅蘿蔔 10 咖哩粉 適量	菠菜 45 紅蘿蔔 15 蒜或薑 15	豆腐 100 洋蔥 1 味噌 20 適量		5.6	2.1	1.5	2.6			91.5	54.8%	
														脂肪(g):	21.4	28.8%
														蛋白質(g):	27.4	16.4%
														熱量(kcal):	668.2	100%
12月25日星期二	木須炒麵	香烤雞腿	肉末海帶根	鍋貼	☆有機黑葉白菜	白玉排骨湯	水果							醣類(g):		
	麵條 135 高麗菜 15 肉絲 10 木耳 5 紅蘿蔔 5 洋蔥 5	雞腿(廢棄率50%) 100	海帶根 40 豬肉 15 九層塔 1	鍋貼 30	有機黑葉白菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	白蘿蔔 25 排骨(廢棄率70%) 10 芹菜 5		5.1	2	2	2.8	1		101.5	57.3%	
														脂肪(g):	22.0	27.9%
														蛋白質(g):	26.2	14.8%
														熱量(kcal):	708.8	100%
12月26日星期三	紫米飯	洋蔥豬排	雪花海雲吞	芹香三絲	新鮮時蔬	酸辣湯								醣類(g):		
	白米 80 紫米 20	豬排(廢棄率35%) 70 洋蔥 5	海雲吞 30 蛋 10 木耳 10 紅蘿蔔 10	海帶絲 30 豆干絲 10 紅蘿蔔 5 芹菜 2	芥藍菜 100 紅蘿蔔 1 蒜或薑 1	豆腐 20 竹筍 20 蛋 5 木耳 5 紅蘿蔔 5		5.4	2	1.8	2.9		90.0	53.8%		
														脂肪(g):	22.5	30.3%
														蛋白質(g):	26.6	15.9%
														熱量(kcal):	668.9	100%
12月27日星期四	可口白飯	鴨肉煲	三色甜不辣	冬瓜增鮮	向陽時蔬	三絲湯								醣類(g):		
	白米 100	鴨肉(廢棄率35%) 100 高麗菜 10 米血丁 5	芹菜 100 甜不辣 10 紅蘿蔔 5 香菇 5	冬瓜 35 紅蘿蔔 10 木耳 5 5	油菜 50 紅蘿蔔 5 蒜或薑 5	金針菇 30 榨菜 5 紅蘿蔔 5		5.6	2.1	2.5	2.9		96.5	54.7%		
														脂肪(g):	22.9	29.2%
														蛋白質(g):	28.4	16.1%
														熱量(kcal):	705.7	100%
12月28日星期五	十穀飯	阿婆油蛋	毛豆腐	鐵板三絲	田園時蔬	玉米蛋花湯	蔬食日							醣類(g):		
	白米 80 十穀米 20	蛋 50	油豆腐 50 毛豆仁 3	豆芽菜 50 豆皮絲 3 紅蘿蔔 5 木耳 5	青江菜 50 紅蘿蔔 5 蒜或薑 5	玉米粒 100 蛋 1 洋蔥 1 紅蘿蔔 5		5.3	2.1	2	2.7		89.5	53.9%		
														脂肪(g):	21.9	29.7%
														蛋白質(g):	27.3	16.4%
														熱量(kcal):	664.3	100%

※內容物依採購量做適當調整

鈺珍記食品股份有限公司 電話: 04-22796868

設計:

午餐秘書:

校長: