

國立臺南特殊教育學校 113學年度第一學期 12月營養午餐菜單						久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔							
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
12/2	一	白米飯	芝麻雞排	香菇肉燥	彩椒黃豆芽	炒青菜	薑絲冬瓜湯	747	106	27	24	3	116
		白米	雞排.白芝麻	豆干.絞肉.香菇	黃豆芽.彩椒	青菜	冬瓜						
12/3	二	白米飯	筍茸肉片	蔬菜煎蛋	薑絲拌黑木耳	炒青菜	味噌湯	736	103	25	25	3	112
		白米	豬肉.筍茸	雞蛋.蔬菜	黑木耳	青菜	豆腐						
12/4	三	紅藜麥飯	洋蔥雞柳	清涼豆腐	三杯馬鈴薯	炒青菜	蘿蔔肉片湯+水果	723	102	25	24	3	105
		白米.紅藜麥	雞肉.洋蔥	豆腐	馬鈴薯.玉米筍	青菜	蘿蔔.豬肉						
12/5	四	白米飯	麻油肉片	雞堡	沙茶寬粉	炒青菜	南瓜濃湯	714	102	25	23	2	111
		白米	豬肉.高麗菜	雞堡	寬冬粉.蔬菜	青菜	南瓜.馬鈴薯						
12/6	五	柴魚酥飯	糖醋魚柳	油豆腐燒肉	玉米炒蛋	炒青菜	紫菜金針湯	754	106	26	25	3	119
		白米.柴魚酥	鮮魚柳	豆腐.紅蘿蔔.豬肉	玉米粒.雞蛋	青菜	乾紫菜.金針菇						
12/9	一	白米飯	蔥油雞肉	紅蘿蔔炒蛋	肉末南瓜	炒青菜	榨菜肉絲湯	736	106	25	24	3	106
		白米	雞肉.蔬菜	紅蘿蔔.雞蛋	南瓜.豬肉	青菜	榨菜.肉絲						
12/10	二	胚芽飯	馬鈴薯回鍋肉	韭菜炒豆干	清炒甜不辣	炒青菜	玉米蛋花湯	726	105	25	23	2	110
		白米.胚芽米	豬肉.馬鈴薯	豆干.韭菜	蔬菜.甜不辣	青菜	玉米粒.雞蛋						
12/11	三	白米飯	京醬雞柳	港式燒賣	紅燒車輪	炒青菜	番茄蔬菜湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	雞肉.蔬菜	燒賣	蘿蔔.紅蘿蔔.車輪	青菜	番茄.蔬菜						
12/12	四	白米飯	豆豉蒸魚片	家常豆腐	海芽炒蛋	炒青菜	香菇素肉羹湯	723	105	24	23	3	107
蔬食日		白米	鮮魚片	豆腐.蔬菜	海帶芽.雞蛋	青菜	香菇.素肉.蔬菜						
12/13	五	什錦蛋炒飯+香酥雞腿+小沙琪瑪+鋁箔果汁						754	106	26	25	3	119
校慶													
12/16	一	白米飯	玉米雞片	紹子豆腐	冬瓜滷豆菊	炒青菜	高麗菜蛋花湯+履歷豆漿	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉.玉米粒	豆腐.豬肉	冬瓜.豆菊	青菜	高麗菜.雞蛋						
12/17	二	小米飯	沙茶肉片	翡翠蒸蛋	炭烤甜不辣片	炒青菜	豆薯三絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米.小米	豬肉.蔬菜	雞蛋	甜不辣片	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔						
12/18	三	白米飯	蜜汁翅腿*2	蒼蠅頭	五福臨門	炒青菜	冬菜粉絲湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	翅腿	豬肉.豬肉	南瓜.木耳.紅蘿蔔.芹菜	青菜	冬菜.冬粉						
12/19	四	白米飯	奶香燉肉	照燒魷魚丸	白菜鮮菇	炒青菜	青菜豆腐湯	714	102	25	23	2	112
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	魷魚丸	大白菜.鮮菇	青菜	青菜.豆腐						
12/20	五	麻油肉絲炒飯	香酥魚排	肉燥滷蛋	培根花椰菜	炒青菜	蘿蔔香菇湯	733	103	24	25	1	108
		白米.豬肉.蔬菜	虱目魚排	雞蛋.豬肉	花椰菜.培根	青菜	蘿蔔.香菇						
12/23	一	白米飯	南瓜燒肉	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	炒海帶絲	炒青菜	酸辣湯(不辣)	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.南瓜	紅蘿蔔.洋蔥.雞蛋	海帶絲.芹菜	青菜	蔬菜						
12/24	二	糙米飯	鮮蔬炒雞片	揚出豆腐	螞蟻上樹	炒青菜	四神肉片湯	723	104	25	23	2	105
		白米.糙米	雞肉.鮮蔬	豆腐	冬粉.蔬菜	青菜	四神包.肉片						
12/25	三	白米飯	鐵路豬排	關東煮	酸菜麵腸	炒青菜	筍絲金針湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬排	白蘿蔔.米血.黑輪	麵腸.酸菜	青菜	筍絲.金針菇						
12/26	四	白米飯	銀芽燒肉	雞塊	焗烤馬鈴薯	炒青菜	紫菜蛋花湯	714	102	25	23	2	112
		白米	豬肉.豆芽菜	雞塊	馬鈴薯.起司絲	青菜	乾紫菜.雞蛋						
12/27	五	蔥油拌飯	芝麻鯰魚	番茄豆腐炒蛋	毛豆玉米三色	炒青菜	鮮菇湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米.蔥油	鯰魚	番茄.雞蛋.豆腐	玉米粒.毛豆仁.紅蘿蔔	青菜	蔬菜.鮮菇						
12/30	一	白米飯	蠔油肉片	奶香南瓜滑蛋	翡翠福州丸	炒青菜	味噌湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.蔬菜	南瓜.雞蛋	福州丸	青菜	豆腐						
12/31	二	燕麥飯	蜜汁雞排	打拋肉(不辣)	香菇花椰菜	炒青菜	蔬菜湯	723	104	25	23	2	105
		白米.燕麥	雞排	豬肉.豆干.洋蔥	花椰菜.香菇	青菜	蔬菜						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品