

主 編：劉珍琳（校長）

執行編輯：朱玉樹（執行秘書）

出版日期：中華民國111年12月1日

食譜設計：侯惠津（營養師）

111年12月賢北國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 (大卡)
12月1日	四	小米飯	日式燉肉	三杯油腐	芋香白菜	鴨肉羹湯	水果	747
12月2日	五	糙米飯	虱目魚鬆	南瓜醬鮮蔬	有機蔬菜	油蔥蛋花湯	乳品	741
12月5日	一	胚芽飯	京醬肉絲	蕃茄炒蛋	香炒油菜	古早味火鍋湯		709
12月6日	二	燕麥飯	蘑菇白醬雞	韓式粉絲	青江菜	麻薑絲瓜湯	水果	726
12月7日	三	糯米	櫻花蝦米糕	魚鬆	活力菠菜	冬菜蘿蔔雞湯	乳品	758
12月8日	四	地瓜飯	紅酒燉肉	毛豆莢	豆皮高麗菜	翡翠豆腐湯	水果	733
12月9日	五	香鬆飯	泰式石斑魚	塔香珍菇	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	755
12月12日	一	胚芽飯	梅干扣肉	洋蔥甜不辣	蒜香大A	刈菜雞湯		693
12月13日	二	五穀飯	青龍雞丁	蔬菜黑輪	尼龍菜	綠豆湯	水果	726
12月14日	三	細意麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	青花菜	杯子蛋糕	乳品	782
12月15日	四	小米飯	花雕軟排	泰式鮮蔬佐雞絲	菠菜	日式茶壺湯	水果	745
12月16日	五	糙米飯	魚米花	咖哩鮮蔬	有機蔬菜	當歸素鴨湯	乳品	750
12月19日	一	胚芽飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	胚芽飯		699
12月20日	二	燕麥飯	親子雞肉丼	回鍋肉	有機蔬菜	燕麥飯	水果	721
12月21日	三	白米	干貝南瓜粥	小餡*2	雙色蔬菜	白米	乳品	775
12月22日	四	五穀飯	薑母鴨	泰式茼蒿絲	菇香青江	五穀飯	水果	715
12月23日	五	糙米飯	泰式炒三鮮	腰果豆丁	菠菜	糙米飯	乳品	750
12月24日	六	海苔包	散壽司飯	雞腿	青花菜	100%果汁		819
12月26日	一	運動會補假						
12月27日	二	小米飯	南瓜咖哩雞	豆包蒲絲	尼龍菜	虱目魚麵線湯	水果	716
12月28日	三	漢堡	豬排	花枝丸薯條	小瓜拌麵	波霸鮮奶	乳品	756
12月29日	四	燕麥飯	可樂豬腳	和風雞肉絲	有機蔬菜	干貝冬瓜雞湯	水果	729
12月30日	五	糙米飯	醬燒石斑魚	玉米炒蛋	大陸妹	關東煮湯	乳品	769

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. 本校一律採用國產豬。

3. 水果係暫定。 4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

