

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 110 年 12 月 1 日

食譜設計：侯惠津(營養師)

110 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	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	有機蔬菜	奶酥葡萄吐司	乳品	747
12 月 2 日	四	小米飯	蜜汁排骨	南瓜絞肉	芋香白菜	鴨肉羹湯	水果	707
12 月 3 日	五	糙米飯	香酥魚排	滑蛋魚羹	韭菜豆芽	關東煮湯	乳品	741
12 月 6 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	蕃茄炒蛋	香炒油菜	古早味火鍋湯		691
12 月 7 日	二	燕麥飯	雞肉絲	回鍋肉	青江菜	麻薑絲瓜湯	水果	704
12 月 8 日	三	白米	麻油雞燉飯	雙色花椰	造型包	紫菜蛋花湯	乳品	743
12 月 9 日	四	地瓜飯	紅酒燉肉	毛豆莢	豆皮高麗菜	翡翠豆腐湯	水果	703
12 月 10 日	五	香鬆飯	玉米起司蛋	塔香珍菇	有機黑葉白	綠豆湯	乳品	747
12 月 13 日	一	運動會補假						
12 月 14 日	二	五穀飯	薑汁燒肉	洋蔥甜不辣	尼龍菜	刈菜雞湯	水果	713
12 月 15 日	三	鍋燒麵	什錦炒意麵	燒賣*2	有機蔬菜	韓式泡菜豆腐湯	乳品	748
12 月 16 日	四	小米飯	花雕軟排	和風雞肉絲	蒜香大 A	日式茶壺湯	水果	715
12 月 17 日	五	糙米飯	魚米花	咖哩鮮蔬	青花菜	當歸素鴨湯	乳品	750
12 月 20 日	一	胚芽飯	打拋豬肉	椒鹽豆腐	高麗菜	九尾雞湯		694
12 月 21 日	二	燕麥飯	薑母鴨	豆皮蒲絲	有機蔬菜	五彩甜湯圓	水果	703
12 月 22 日	三	白米	日式菌菇炊飯	蛋塔	活力鮮蔬	餛飩湯	乳品	748
12 月 23 日	四	五穀飯	三杯雞	泰式茼蒿絲	菇香青江	紫菜蛋花湯	水果	708
12 月 24 日	五	糙米飯	香菇豆腐素燥	海苔玉米蛋	菠菜	茼蒿活力湯	乳品	750
12 月 27 日	一	胚芽飯	貢丸肉燥	玉米鮭魚燒	尼龍菜	菜頭龍骨湯		696
12 月 28 日	二	小米飯	香酥雞	銷魂豆腐	大陸妹	虱目魚麵線湯	水果	716
12 月 29 日	三	鐵板麵	洋蔥蘑菇醬	豬排 餐包	田園蔬菜	玉米濃湯	乳品	756
12 月 30 日	四	白米飯	海苔握飯	可樂豬腳	有機蔬菜	日式蔬菜味噌湯	水果	729

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。

蔬菜力，就是孩子的超能力

