

崇光國小 12月份菜單



2024/12/2 (一)	2024/12/3 (二)	2024/12/4 (三)	2024/12/5 (四)	2024/12/6 (五)
糙米飯 香烤雞翅 蔥燒豆腐 螞蟻上樹 ◆青江菜 雪花雙菇湯	大麥飯 三杯雞 香烤海苔丸 冬瓜燴鮮 ☆有機小松菜 海芽豆皮湯	多穀飯 洋蔥炒蛋 烏龍豆干 佛跳牆 ◆小白菜 紅豆西米露	白米飯 麵輪燒肉 輕食關東煮 甘梅地瓜條 ◆油菜 芥菜雞湯	義式螺旋麵 芝麻雞排 小瓜魷魚 黑糖馬拉糕 高麗菜 日式味噌湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 622 85 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 629 84 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 656 92 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 663 91 28 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 639 86 26 21
2024/12/7 (六)	2024/12/10 (二)	2024/12/11 (三)	2024/12/12 (四)	2024/12/13 (五)
茄汁炒飯 卡啦雞排 薯餅 豆沙包 青花菜 紅豆薏仁湯	紫米飯 京醬豬柳 鮮蔬雞塊 開陽瓠瓜 ☆有機青松菜 綜合湯	胚芽飯 香鬆蒸蛋 筍燒豆輪 腰果青花 ◆油菜 紅燒蔬菜湯	白米飯 三杯豬排 蛋酥高麗 客家小炒 ◆福山萵苣 紫菜蛋花湯	夏威夷炒飯 ◎鹽酥雞 鐵板銀芽 醬燒包 ◆菠菜 大瓜魚丸湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 86 26 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 87 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 649 89 28 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 85 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 646 88 26 21
2024/12/16 (一)	2024/12/17 (二)	2024/12/18 (三)	2024/12/19 (四)	2024/12/20 (五)
小米飯 乾燒雞排 野菇凍豆腐 煲燉白菜 ◆青江菜 冬瓜什錦湯	紅藜飯 馬鈴薯燉肉 芝麻三絲 雲耳大瓜 ☆有機黑葉白菜 香菇雞湯	多穀飯 飄香滷蛋 醬燒蘿蔔 金菇豆包 ◆油菜 冬瓜粉圓湯	白米飯 瓜仔雞 芹香什錦 蕃茄炒蛋 ◆小白菜 火鍋湯	什錦炒麵 ◎椒鹽魚柳 鹽水雞 港式燒賣 ◆福山萵苣 土瓶蒸
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 646 90 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 659 92 28 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 661 91 28 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 642 86 28 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 623 85 26 20
2024/12/23 (一)	2024/12/24 (二)	2024/12/25 (三)	2024/12/26 (四)	2024/12/27 (五)
大麥飯 鐵路豬排 老街豆干 洋芋通心粉 ◆菠菜 菇菇湯	胚芽飯 薑母鴨 肉燥貢丸 銀芽肉絲 ☆有機小松菜 白玉排骨湯	燕麥飯 南瓜滑蛋 蜜汁海結 花開富貴 ◆鵝白菜 主廚濃湯	白米飯 味噌肉片 田園三劍客 奶焗白菜 ◆青江菜 元氣豬血湯	高麗菜飯 梅汁淋雞 醬燒豆腐 芝麻包 ◆油菜 酸菜白肉鍋
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 90 27 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 637 89 28 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 711 100 32 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 625 87 28 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 607 84 27 18
2024/12/30 (一)	2024/12/31 (二)			
糙米飯 照燒魚丁 紅燒百頁 海苔洋芋 ◆青江菜 當歸皮絲湯	多穀飯 高昇排骨 府城蝦捲 麻香小火鍋 ☆有機荷葉白菜 鮮蔬蛋花湯			
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 622 85 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 639 86 28 21			

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材
 ▲標示為含乳製品 ●標示為含花生製品
 *鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改