

# 屏科實中(國小部)113 年月 12 分午餐月菜單

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應廠商:日新便當社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品
12月02日	一	芝麻飯	三杯油腐	蘿蔔蒸蛋	蒜香油菜	四神湯	
12月03日	二	小米飯	香菇肉燥	乾拌海帶絲	炒青江菜	養生冬瓜湯	班班喝鮮乳
12月04日	三	糙米飯	皮蛋瘦肉粥	炒雙花	芝麻包		水果
12月05日	四	五穀飯	荷香小米雞	胡麻溫沙拉	有機青菜	蔬菜湯	鮮乳
12月06日	五	紫米飯	蒜泥肉片	番茄炒蛋	蒜香大陸妹	黃瓜魚丸湯	班班喝鮮乳
12月09日	一	麥片飯	菱角滷腱肉	泡菜年糕	炒鵝白菜	雙菇湯	
12月10日	二	藜麥飯	腰果雞丁	金沙四季豆	蒜香油菜	玉米蛋花湯	班班喝鮮乳
12月11日	三	小麵條	茄汁鯖魚湯麵	熟水餃*2顆	滷味		水果
12月12日	四	燕麥飯	沙茶肉絲	魷仔魚菠菜	有機青菜	紅豆桂圓粥	優酪乳
12月13日	五	地瓜飯	橙汁排骨	螞蟻上樹	炒青江菜	冬瓜湯	班班喝鮮乳
12月16日	一	海苔飯	花生麵筋	咖哩黃金蛋	薑絲油菜	藥膳鴨湯	
12月17日	二	紫米飯	鹹水雞	白菜滷	炒小白菜	火鍋湯	班班喝鮮乳
12月18日	三	米粉	肉燥米粉	柴魚菠菜		肉絲羹湯	水果
12月19日	四	燕麥飯	蒜蓉六帶鰻魚	鮮蔬滿天星	有機青菜	綠豆薏仁	鮮乳
12月20日	五	麥片飯	三杯雞	榨菜豆芽	炒萵苣	冬至鹹湯圓	班班喝鮮乳
12月21日	六	麵疙瘩	鮮蝦麵疙瘩	五香滷蛋		100%果汁	
12月24日	二	小米飯	筍乾豬腳	彩椒高麗菜	炒菠菜	紫菜蛋花湯	班班喝鮮乳
12月25日	三	糯米飯	麻油雞飯	肉燥萵苣		玉米濃湯	水果
12月26日	四	五穀飯	檸檬蜜汁肋排	棉花糖南瓜甜筒	涼拌有機小黃瓜	青菜味噌湯	豆漿
12月27日	五	地瓜飯	檸檬雞翅	佛跳牆	炒油菜	白菜豆腐湯	班班喝鮮乳
12月30日	一	麥片飯	麻油肉片	焗烤時蔬	炒高麗菜	玉米排骨湯	水果/加菜
12月31日	二	十穀飯	韓式春川炒雞	青菜甜不辣	薑絲小白菜	海芽豆腐湯	班班喝鮮乳



**吃鍋4撇步**

冬季吃鍋也能健康無負擔!

國小部關心

衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



**1 清燉鍋底熱量低**

優先選→

- 蔬菜鍋
- 昆布鍋
- 薑菇鍋

**2 蔬菜增加飽足感**

- 開鍋先煮蔬菜墊胃
- 增加飽足感又補纖維!

**3 主菜選低脂豆魚蛋肉類**

- 魚貝海鮮、雞肉熱量低
- 牛豬少選霜降、五花高油脂部位

**4 簡單沾醬更健康**

- 蔥蒜蘿蔔泥當基底
- 醋與少量醬油更提味

廣告