

旗美高中114年12月營養午餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
12/1	一	白飯	咖哩雞	糖醋高麗肉片	青菜	冬菜冬粉湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/2	二	香鬆飯	花瓜冬瓜肉燥	筍絲雞	青菜	綠豆湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/3	三	白飯	蜜汁地瓜雞	豆干肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/4	四	麥片飯	照燒玉米雞	醬爆肉丁(小黃瓜)	青菜	豆薯大骨湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	827.5
12/5	五	日式炒烏龍	蒜味肉片(豆芽)	宮保米血雞	青菜	鮮菇雞湯(大白菜)		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/8	一	胚芽飯	茄汁雞(洋蔥)	黑椒冬瓜肉片	青菜	筍片大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/9	二	芝麻飯	麻油雞(高麗)	麻婆絞肉豆腐	青菜	豆薯三絲湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/10	三	柴魚酥飯	麥克雞塊*3	筍乾燉肉	青菜	玉米雞湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/11	四	白飯	肉絲炒年糕	京醬炒雞(油菜)	青菜	味噌豆腐湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/12	五	紅藜蔬菜飯	三杯米血雞	豚肉燉煮(白蘿蔔 紅蘿蔔)	青菜	冬瓜粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/15	一	白米飯	雞絲拉皮	肉燥油豆腐	青菜	高麗蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/16	二	玉米飯	塔香翅腿*2	大瓜魚丸	青菜	薑絲紫菜湯		5.5	3	2.5	3	0	0	820.5
12/17	三	白米飯	辣子雞丁	貢丸肉燥	青菜	榨菜金針菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	827.5
12/18	四	麥片飯	大白魚柳(紅絲)	洋蔥肉絲	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	1	0	766
12/19	五	醃醬麵	香酥雞翅	毛豆香菇滷麵輪	青菜	紅豆湯圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/22	一	三島香鬆飯	粉蒸排骨(豆腐)	雞粒玉米	青菜	冬瓜雞湯		5.5	3	2.5	3	0	0	820.5
12/23	二	茄汁螺旋麵	香酥骨腿	巧克力餐包	青菜	玉米濃湯	聖誕特餐	5.8	2.5	1.5	3	0	0	820.5
12/24	三	糙米飯	咖哩豬肉	蜜汁雞	青菜	綠豆湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/25	四	行憲紀念日不供餐												
12/26	五	大滷麵	鹹酥雞	泡菜肉片(高麗菜)	青菜	大滷湯料	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	1	766
12/29	一	麥片飯	麻油雞	玉米肉末	青菜	蘿蔔排骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	820.5
12/30	二	麻醬麵	京醬肉片	豆芽雞絲	青菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	835
12/31	三	地瓜飯	香酥雞排	客家小炒	青菜	羅宋湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	766

旗美高中114年12月營養晚餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
12/1	一	白飯	安東燉雞(冬粉 年糕)	肉絲豆干	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/2	二	木須刀削麵	香酥雞翅	京醬肉絲	青菜	梅子綠		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/3	三	白飯	肉片麻辣燙	鹹酥雞	青菜	芹香蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/4	四	胚芽飯	滷翹腿	玉米肉末	青菜	蔬菜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/5	五	白飯	香酥雞排	洋蔥炒蛋	青菜	高麗菜	便當	5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/8	一	小米飯	滷豬排	紅蘿蔔炒蛋	青菜	海結大骨湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/9	二	肉絲炒飯	椒麻雞	關東煮+肉片	青菜	熱珍珠奶茶	水果	5.9	2.6	2.3	3	1	0	820.5
12/10	三	白飯	泡菜燒肉	照燒雞(玉米)	青菜	蘿蔔大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/11	四	芝麻飯	半香雞	麻油麵線	青菜	翡翠蛋花湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/15	一	白飯	綜合鹹酥雞	三杯黑輪	青菜	冬瓜大骨湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/16	二	炸醬麵	蒜味火鍋肉	洋蔥雞丁	青菜	梅子綠		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/17	三	糙米飯	無骨雞排	泡菜年糕	青菜	豆薯蛋花湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/18	四	白飯	豬肉餡餅	油腐肉燥	青菜	味噌海芽湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/22	一	芝麻飯	回鍋肉	宮保雞丁	青菜	冬瓜粉角		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/23	二	鍋燒烏龍麵	滷雞排	海結百頁	青菜	鍋燒湯	水果	5.9	2.6	2.3	3	1	0	820.5
12/29	一	白飯	炸蝦天婦羅	酸菜雞	青菜	冬瓜貢丸湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/30	二	沙茶炒飯	家常滷肉(紅蘿蔔 白蘿蔔)	熱狗棒	青菜	酸辣湯	飲品	5.5	3	2.5	3	0	1	827.5
12/31	三	絞肉蔬菜粥	香烤雞腿排	瓜仔肉	青菜	紅茶山粉圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5

旗美高中114年12月營養素食 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
12/1	一	白米飯	蒲燒麵腸	紅藜毛豆玉米	青菜	仙草蜜		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/2	二	五穀飯	香酥豆腐	關東煮	青菜	四神湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/3	三	地瓜飯	芹菜豆干	五香滷蛋	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/4	四	白米飯	蘿蔔麵輪	小瓜素魷	青菜	蔬菜湯	水果	5.5	3	2.5	3	1	0	827.5
12/5	五	日式炒烏龍	素麻婆豆腐	玉米炒蛋	青菜	蘿蔔素丸湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/8	一	白米飯	打拋素肉	嫩蛋杏鮑菇	青菜	熱綠豆粉角		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/9	二	小米飯	醬燒蘭花干	絲瓜麵筋	青菜	豆薯三絲湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/10	三	素肉燥南瓜飯	彩椒燴豆腐	海芽玉米炒蛋	青菜	當歸素肉湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/11	四	胚芽飯	筍絲炒蛋	彩椒豆干片	青菜	味噌豆腐湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/12	五	白飯	麻辣凍豆腐	翡翠蒸蛋	青菜	大黃瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/15	一	白米飯	東白炒豆皮	素肉米苔目	青菜	高麗蛋花湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/16	二	芝麻飯	什錦燒	紅蘿蔔木耳炒蛋	青菜	冬瓜薏仁湯(鹹)		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/17	三	麻醬麵	魯雙結	絲瓜麵筋	青菜	枸杞鮮菇湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/18	四	糙米飯	冬瓜素肉燥	玉米炒蛋	青菜	冬菜粉絲湯	水果	5.8	2.5	1.5	3	1	0	766
12/19	五	白米飯	四季炒豆干	酸菜麵腸	青菜	紅豆湯圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/22	一	白米飯	糖醋腐皮雲菜捲	蘿蔔糕炒蛋	青菜	熱大麥山粉圓		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/23	二	胚芽飯	咖哩素牛	宮保豆腐	青菜	四神湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/24	三	白飯	乾扁榨菜豆干	番茄炒蛋	青菜	玉米蘿蔔湯		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766
12/25	四	行憲紀念日不供餐												
12/26	五	日式烏龍炒麵	筍干滷油腐	五香茶葉蛋	青菜	海芽味噌湯	飲品	5.9	2.6	2.3	3	0	1	820.5
12/29	一	香鬆飯	乾鍋炆麵腸	南瓜滑蛋	青菜	薑絲冬瓜湯		5.9	2.6	2.3	3	0	0	820.5
12/30	二	白米飯	三杯車輪	蠔油杏菇油腐	青菜	紫菜金針湯		5.5	3	2.5	3	0	0	827.5
12/31	三	燕麥飯	豆腐素肉燥	香菇蒸蛋	青菜	素大魯羹		5.8	2.5	1.5	3	0	0	766