



主 編：王海秀（校長）
 執行編輯：謝東憲（執行秘書）
 出版日期：中華民國 107 年 12 月 01
 供應人數：4030 人
 食譜設計：林中惠（營養師）

107 年 12 月崇明國小午餐食譜

| 編號 | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 水果 | 熱量 |
|----|--------|----|------|------|--------|-------|--------|-----|-----|
| 1 | 12月03日 | 一 | 燕麥飯 | 蒙古烤肉 | 海帶豆干 | 素絲瓠瓜 | 菱角排骨湯 | 水果 | 695 |
| 2 | 12月04日 | 二 | 小米飯 | 蔥爆雞塊 | 小黃瓜炒香腸 | 芋香白菜 | 冬瓜湯 | | 644 |
| 3 | 12月05日 | 三 | 米糕 | 肉燥魚酥 | 滷蛋 | 黃瓜海芽 | 日式柴魚湯 | 乳品 | 780 |
| 4 | 12月06日 | 四 | 糙米飯 | 魚排 | 洋蔥鮪魚蛋 | 鮑菇青花 | 海芽菇湯 | | 589 |
| 5 | 12月07日 | 五 | 十穀飯 | 高昇排骨 | 魚板黃瓜 | 有機蔬菜 | 豆薯蛋花湯 | 水果 | 638 |
| 6 | 12月10日 | 一 | 糙米飯 | 粉蒸肉 | 培根青花 | 枸杞絲瓜 | 關東煮湯 | 水果 | 643 |
| 7 | 12月11日 | 二 | 燕麥飯 | 栗子燒雞 | 韓式年糕 | 芹菜高麗菜 | 筍片排骨湯 | | 622 |
| 8 | 12月12日 | 三 | 鮮蔬炒 | 烏龍麵 | 滷翅小腿 | 全麥肉包 | 紫菜蛋花湯 | 乳品 | 774 |
| 9 | 12月13日 | 四 | 十穀飯 | 香酥鯖魚 | 玉米炒蛋 | 菇炒菜豆 | 蔬菜湯 | | 620 |
| 10 | 12月14日 | 五 | 糙米飯 | 梅仔雞 | 榨菜肉絲 | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯 | 水果 | 684 |
| 11 | 12月17日 | 一 | 地瓜飯 | 什錦滷肉 | 五彩花椰 | 開陽白菜 | 大頭菜排骨湯 | 水果 | 644 |
| 12 | 12月18日 | 二 | 燕麥飯 | 藥膳雞 | 水果玉米 | 鮮菇油菜 | 番茄蔬菜湯 | | 634 |
| 13 | 12月19日 | 三 | 麻醬拌 | 麵 | 茶葉蛋 | 巧克力麵包 | 蘿蔔海帶湯 | 乳品 | 778 |
| 14 | 12月20日 | 四 | 糙米飯 | 海鮮雜碎 | 椒鹽毛豆莢 | 有機蔬菜 | 泡菜湯 | | 641 |
| 15 | 12月21日 | 五 | 十穀飯 | 麻婆豆腐 | 胡蘿蔔炒蛋 | 鮑菇青花 | 香菇雞湯 | 水果 | 712 |
| 16 | 12月22日 | 六 | 什錦炒 | 麵 | 醬燒雞腿 | 波蘿麵包 | 紅豆湯圓湯 | 水果 | 786 |
| 17 | 12月24日 | 一 | 燕麥飯 | 客家小炒 | 小餡餅 | 腐竹油菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 710 |
| 18 | 12月25日 | 二 | 糙米飯 | 雙色燜雞 | 魷魚花菜 | 韭菜豆芽菜 | 餛飩湯 | | 592 |
| 19 | 12月26日 | 三 | 麻油雞飯 | 白煮蛋 | 蔥酥高麗菜 | 蔬菜湯 | 乳品 | 770 | |
| 20 | 12月27日 | 四 | 十穀飯 | 海鮮咖哩 | 油豆腐 | 金針菠菜 | 鮭魚味噌湯 | | 629 |
| 21 | 12月28日 | 五 | 糙米飯 | 鹹水鴨 | 菜脯炒豆干 | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 652 |

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜。

2. 水果係暫定。

3. 12/07、12/13、12/20、12/28 等日供應無肉蔬食餐。

4. 食譜中水果、乳品、麵包…及有Ⓢ標記的食品，請 3-6 年級各班至定點搬回教室。