

108年12月份和順國小(中)幼兒園午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果、飲料	總熱量
1	12月2日	一	米飯	花生麵筋	燉馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯	水果	蔬食日
2	12月3日	二	糙米飯	腐乳蒸雞	三色碎肉	清炒油菜	冬瓜薏仁龍骨湯		
3	12月4日	三	香菇肉羹麵	香菇肉羹麵料	滷高麗菜	麵包		乳品	
4	12月5日	四	五穀飯	紅燒肉	紅蘿蔔炒蛋	蒜香鵝白菜	香芹金雞塊湯	水果	
5	12月6日	五	米飯	洋蔥炒豬肉片	佛跳牆	韭菜豆芽	香筍雞肉湯		
6	12月9日	一	米飯	梅干老豆腐	聰明蛋	有機蔬菜	海苗湯	水果	蔬食日
7	12月10日	二	糙米飯	魚香肉絲	炒白花椰菜	薑絲炒菠菜	菱角排骨湯	蜂蜜蛋糕	幼兒園不供
8	12月11日	三	傳統炒飯	傳統炒飯料	沙茶芥藍菜	香腸	青菜豆腐湯	乳品	幼兒園不供
9	12月12日	四	米飯	南瓜咖哩雞	黃瓜燴烏蛋	青江菜炒木耳	味噌湯		
10	12月13日	五	糙米飯	香菇瓜仔燴肉	蔥燒粉絲	薑絲炒小白菜	刈菜雞肉湯		
11	12月14日	六	香炒飯條	香炒飯條料	香酥雞腿	杯子蛋糕	冬瓜香芋圓甜湯	大橘子	國小運動會
12	12月16日	一	米飯	滷黃金嫩豆腐	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	和風味噌湯	水果	蔬食日(幼兒園國小補假不供餐)
13	12月17日	二	米飯	椒香肉片	沙茶香芹鮑菇	爛糊肉絲	魚皮魚丸湯		
14	12月18日	三	麻油雞肉飯	麻油雞肉飯料	綜合滷味		蔬菜肉片湯	乳品	
15	12月19日	四	米飯	蔥香雞柳	燴白花菜	五彩蔬菜	四神湯	水果	
16	12月20日	五	五穀飯	傳統滷肉	蒜拌大陸妹	黃瓜燴肉羹	紅棗桂圓湯圓		
18	12月23日	一	米飯	三杯煙燻百頁/杏鮑菇	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	爽口蔬菜湯	水果	蔬食日
19	12月24日	二	糙米飯	瓜仔肉燥	沙茶粉絲	炒菠菜	大頭菜龍骨湯	洛神滿天星(洛神花果凍)	幼兒園不供
20	12月25日	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵料	黑胡椒毛豆莢	珍珠包	鍋燒意麵湯	乳品	幼兒園不供
21	12月26日	四	糙米飯	蒼蠅頭	蒜香甘藍菜	甜椒素肉	酸菜肉絲湯		
22	12月27日	五	米飯	薑母鴨	溜胡蘿蔔絲	炒油菜	蘿蔔龍骨湯		

備註：1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚...等)變動食譜內容

2. 水果係暫定

3. 12/2、12/9、12/16、12/23供應環保蔬食日

4. 本校採用檢驗合格之肉品，均附有證明

5. 若週間(如週一~週五)遇臺南市政府公告停班停課情況，原則上採菜單往後順延方式(如週一菜單延至週二以此類推)，並取消當週最後一天供餐日(如週五取消)