

107 年 12 月東區勝利國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
12 月 3 日	一	糙米飯	瓜仔肉燥	高麗菜	活力菠菜	菇菇湯	乳品	645
12 月 4 日	二	小米飯	照燒雞	鮪魚銀芽	番茄炒蛋	蘿蔔排骨湯	水果	558
12 月 5 日	三	鐵板麵	黑胡椒肉醬料	茶葉蛋	白花菜	玉米濃湯		548
12 月 6 日	四	糙米飯	蔥爆豬	蝦仁炒黃瓜	油菜	九尾雞湯	乳品	631
12 月 7 日	五	糙米飯	咖哩什錦	玉米炒蛋	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	577
12 月 8 日	六	麵	義大利麵醬	香酥雞腿	青花菜	冬瓜粉圓	水果	585
12 月 11 日	二	糙米飯	梅汁扣肉	豆薯雞粒	青江菜	大頭菜湯	水果	585
12 月 12 日	三	米粉	米粉炒料	滷雞排	醋溜小瓜	浮水魚羹		553
12 月 13 日	四	糙米飯	香燉軟排	鐵板三絲	有機蔬菜	味噌湯	乳品	622
12 月 14 日	五	白米飯	鮭魚肉	紅蘿蔔炒蛋	尼龍菜	蘿蔔湯	水果	580
12 月 17 日	一	小米飯	薑汁燒肉	蠔油燴什錦	雙色黃瓜	刈菜雞湯	乳品	624
12 月 18 日	二	糙米飯	香酥雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	菠菜蛋花湯	水果	570
12 月 19 日	三	烏龍麵	什錦烏龍炒料	愛心牛奶球	炒油菜	關東煮湯		525
12 月 20 日	四	糙米飯	親子丼	三杯杏包菇	高麗菜	三色大湯	乳品	623
12 月 21 日	五	糙米飯	蛤蠣蒸魚	吻魚炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果	569
12 月 22 日	六	白米飯	麻油雞	蕃茄炒蛋	炒菠菜	紅豆湯圓	補班	628
12 月 24 日	一	小米飯	雞肉絲	滷味	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	636
12 月 25 日	二	糙米飯	打拋豬	蔬菜粉絲	油菜	黃瓜玉米湯	水果	564
12 月 26 日	三	白米飯	海鮮粥	魯蛋	青江菜	菠蘿麵包		525
12 月 27 日	四	糙米飯	薑母鴨	香炒四色	尼龍菜	紫菜湯	乳品	628
12 月 28 日	五	白米飯	鮪魚聰明蛋	泡菜豆腐	有機蔬菜	魚皮湯	水果	561