

112年12月 大西國中午餐八所聯盟 葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
主食					五穀飯
主菜					回鍋肉
副菜					酸菜乾丁
青菜					時令蔬菜
湯品					黑糖薑汁地瓜湯
附餐					水果
日期	12月4日	12/5(高鈣日)	12月6日	12月7日	12月8日
主食	白米飯	糙米飯	白油麵(塔香肉羹麵)	糙米飯	紫米飯
主菜	南洋咖哩雞	壽喜燒	香滷雞腿	三杯魚丁(增加一次生鮮魚類)	和風堅果雞球
副菜	培根花椰菜	菇菇箭筍	鮮燴冬瓜	紅燒豆腐煲	銀芽甜條
青菜	時令蔬菜	有機蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯品	味噌豆腐湯	肉骨茶湯	塔香肉羹湯	蔬菜蛋花湯	雙色芋圓湯
附餐	果汁	點心	水果	點心	水果
日期	12月11日	12/12(高鈣日)	12月13日	12月14日	12月15日
主食	白米飯	糙米飯	全麥饅頭	糙米飯	麥片飯
主菜	芋頭香菇燒雞	蔥爆肉絲	里肌肉排	虱目魚排	南瓜控肉
副菜	開陽白菜	毛豆干丁	海醬滷味	木須炒蛋	韓式雜菜
青菜	時令蔬菜	有機蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯品	薑絲冬瓜湯	金菇芙蓉湯	竹筍瘦肉粥	青木瓜排骨湯	八寶甜湯
附餐	優酪乳	黃豆奶(增加一次豆類飲品)	水果	點心	水果
日期	12月18日	12/19(高鈣日)	12月20日	12月21日	12月22日
主食	白米飯	糙米飯	螺旋麵	糙米飯	小米飯
主菜	彩椒雞丁	洋蔥鐵板肉柳	義式肉醬	國小部：沙茶魚丁、 國中：香酥竹筍魚	麻油燒肉
副菜	四色腰果	家常豆腐	培根奶油白菜	香菇蒸蛋	豆瓣粉絲
青菜	時令蔬菜	有機蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯品	匏瓜肉片湯	四神湯	玉米濃湯	蕃茄豆腐湯	紅豆湯圓
附餐	黑豆奶	點心	水果	點心	水果
日期	12月25日	12/26(高鈣日)	12月27日	12月28日	12月29日
主食	白米飯	糙米飯	高麗菜飯	糙米飯	蕎麥飯
主菜	豆薯燉雞	蘿蔔滷肉	香酥雞排	糖醋魚丁	薑汁燒肉
副菜	彩椒烤麩	客家小炒	韓式泡菜年糕	美式炒蛋	淨水魚羹
青菜	時令蔬菜	有機蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯品	羅宋湯	筍香大骨湯	芹香魚丸湯	香菇雞湯	椰香紫米湯
附餐	鮮奶	點心	水果	點心	水果

【本校學生午餐使用國產豬肉】