

安定國小108年12/2-12/31營養午餐葷食菜單

日期	星期	主食	主菜/烹調方式		副菜	湯
12/2	一	白飯/煮	油菜肉片/炒	椰奶雞/煮	青菜/炒	韓式青橘茶/煮
12/3	二	紅藜麥飯/煮	洋蔥雞丁/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	枸杞冬瓜湯/煮
12/4	三	肉骨茶麵/煮	香烤雞翅/烤	蜂蜜蛋糕/烤	青菜/炒	肉骨茶湯/煮
12/5	四	地瓜飯/煮	柳葉魚/炸	三杯杏鮑菇/炒	青菜/炒	筍片湯/煮
12/6	五	白飯/煮	蜜汁雞/煮	大白花枝羹/煮	青菜/炒	味噌湯/煮
12/9	一	胚芽飯/煮	照燒雞/煮	豆腐肉燥/煮	青菜/炒	蘿蔔排骨湯/煮
12/10	二	白飯/煮	親子丼/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	綠豆湯/煮
12/11	三	麻醬麵/煮	滷雞腿/滷	甜甜圈/炸	青菜/炒	餛飩湯/煮
12/12	四	香鬆飯/煮	魚排/炸	芋粿滷味/煮	青菜/炒	當歸麵線湯/煮
12/13	五	五穀飯/煮	客家高麗菜雞/煮	西芹米血黑輪/煮	青菜/炒	韭菜豬血湯/煮
12/16	一	白飯/煮	鹹酥雞/炸	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮
12/17	二	小米飯/煮	雞腿排/烤	沙茶寬粉/炒	青菜/炒	養生菇菇湯/煮
12/18	三	海鮮炒鍋燒麵/炒	葵瓜子雞/炒	水煎包/煎	青菜/炒	海苔魚丸湯/煮
12/19	四	鮭魚鬆飯/煮	土魷魚條/炸	關東煮/煮	青菜/炒	冬至紅豆湯圓/煮
12/20	五	地瓜飯/煮	麻油雞/煮	肉圓/蒸	青菜/炒	花生海結湯/煮
12/23	一	南瓜飯/煮	沙嗲豬肉/炒(乾)	梅粉地瓜/炸	青菜/炒	冬瓜貢丸湯/煮
12/24	二	小米飯/煮	麻醬雞/煮	大瓜魚丸/煮	青菜/炒	玉米排骨湯/煮
12/25	三	咖哩烏龍麵/炒	香酥雞翅/炸	小牛角/烤	青菜/炒	冬瓜QQ/煮
12/26	四	白飯/煮	茄汁魚柳/煮	葵瓜子南瓜/煮	青菜/炒	海芽豆腐湯/煮
12/27	五	紫米飯/煮	京醬肉絲/煮	花生炒雞/炒	青菜/炒	翡翠玉米湯/煮
12/30	一	白飯/煮	三杯雞/炒	豬頭皮海結/煮	青菜/炒	四神排骨湯/煮
12/31	二	胚芽飯/煮	台式炸雞/炸	滷蛋肉燥/煮	青菜/炒	肉骨茶/煮