

萬興達 114年12月 東安國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	熱量 大卡
12/1	一	★燕麥飯 白米90g+燕麥10g	★茶香滷蛋 雞蛋50g/滷	★毛豆炒干丁 豆干丁40g+毛豆10g/炒	脆炒銀芽 豆芽菜40g+胡蘿蔔10g/炒	黃瓜湯 大黃瓜20g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	778
12/2	二	白飯 白米100g	檸檬雞翅 雞翅65g/烤	金茸冬瓜 冬瓜45g+金針菇10g/煮	★番茄炒蛋 番茄30g+雞蛋20g/炒	★田園蔬菜湯 高麗菜15g+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	782
12/3	三	白飯 白米100g	芋香燒肉 豬肉60g+芋頭5g/煮	肉片炒高麗 高麗菜40g+肉片10g+胡蘿蔔10g/炒	麻油海帶根 海帶根40g+胡蘿蔔10g/炒	★玉米蛋花湯 玉米粒10g+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	770
12/4	四	火腿蛋炒飯 白米100g+雞蛋5g+火腿3g	酥炸雞排 雞排65g/炸	★洋芋炒蛋 雞蛋30g+馬鈴薯30g+胡蘿蔔10g/炒	水晶粉絲 冬粉30g+高麗菜30g+豬絞肉5g/炒	★味噌豆腐湯 豆腐10g+味噌/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/5	五	糙米飯 白米90g+糙米10g	日式咖哩雞 雞肉60g+馬鈴薯5g+胡蘿蔔5g/煮	肉香蒲瓜 蒲瓜50g+肉絲10g+胡蘿蔔5g/炒	★酸菜黑豆干 黑豆干40g+絞肉10g/煮	地瓜芋圓湯 地瓜10g+芋圓5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	792
12/8	一	五穀飯 白米90g+五穀米10g	香脆炸雞翅 雞翅65g/炸	莎莎醬玉米 玉米粒40g+胡蘿蔔10g+馬鈴薯10g/煮	★蘭陽西西魯 大白菜50g+肉絲5g+雞蛋5g+胡蘿蔔5g/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔20g+肉片5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	782
12/9	二	肉燥乾麵 白麵100g+絞肉5g	京醬肉柳 豬肉柳60g+洋蔥5g/煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋30g+洋蔥20g/炒	蕈菇炒筍片 脆筍片40g+香菇10g+胡蘿蔔5g/炒	冬瓜肉片湯 冬瓜20g+肉片5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	782
12/10	三	白飯 白米100g	蒜泥白肉 豬肉片60g+綠豆芽10g/煮	蝦香黃瓜 大黃瓜50g+胡蘿蔔10g/煮	★沙茶油豆腐 油豆腐40g+絞肉5g/煮	★紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	784
12/11	四	白飯 白米100g	★紅燒魚丁 鱈魚60g+洋蔥5g/煮	★糖醋甜不辣 甜不辣40g+洋蔥10g/燒	肉末蒸蛋 雞蛋40g+豬絞肉5g/蒸	★酸辣湯 豆腐5g+筍絲5g+雞蛋2g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/12	五	★麥片飯 白米90g+麥片10g	蜜醬翅小腿x2 翅小腿x2 60g/燒	★鮮菇燒豆腐 豆腐40g+香菇10g+胡蘿蔔10g/煮	肉片佛手瓜 佛手瓜50g+肉片10g/煮	燒仙草 綠豆5g+粉圓5g+仙草汁/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/15	一	小米飯 白米90g+小米10g	筍香控肉 豬肉丁60g+筍乾5g/煮	香菇煮冬瓜 冬瓜50g+香菇5g+胡蘿蔔10g/煮	★芹菜豆干 豆干40g+芹菜10g+肉絲5g/炒	★海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	785
12/16	二	滷肉飯 白米90g+絞肉10g	三杯雞丁 雞肉60g+杏鮑菇5g/煮	★玉米滑蛋 玉米粒30g+雞蛋30g/炒	海帶三絲 海帶絲40g+胡蘿蔔10g+肉絲10g/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯5g+肉片5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/17	三	白飯 白米100g	古早味豬排 豬排65g/滷	蘿蔔關東煮 白蘿蔔40g+米糕10g+胡蘿蔔5g/煮	肉香寬粉煲 寬粉30g+絞肉10g+胡蘿蔔5g/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜20g+肉片5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	800
12/18	四	白飯 白米100g	海苔鹹酥雞 雞肉65g/炸	韭菜豆芽 豆芽菜50g+韭菜10g+肉絲5g/炒	南洋咖哩 馬鈴薯40g+胡蘿蔔15g+雞肉5g/煮	★番茄豆腐湯 番茄25g+豆腐5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/19	五	★燕麥飯 白米90g+燕麥10g	沙茶肉柳 豬肉柳60g+洋蔥5g/炒	★芋香干丁 豆干丁40g+芋頭10g/煮	肉絲炒竹筍 竹筍40g+肉絲10g+胡蘿蔔5g/炒	紅豆湯圓 紅豆10g+湯圓5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	792
12/22	一	糙米飯 白米90g+糙米10g	BBQ雞排 雞排65g/烤	肉絲燴黃瓜 大黃瓜50g+肉絲10g/炒	★麻婆豆腐 豆腐40g+絞肉10g/煮	★高麗蛋花湯 高麗菜20g+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	775
12/23	二	白飯 白米100g	★蒜味魚丁 鱈魚60g/煮	★番茄滑蛋 雞蛋30g+番茄30g/煮	什錦白菜滷 大白菜40g+胡蘿蔔10g+木耳5g/滷	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔10g+芹菜5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	782
12/24	三	白飯 白米100g	吮指翅小腿X2 翅小腿x2 60g/炸	蕈菇炒高麗 高麗菜50g+香菇10g+胡蘿蔔5g/炒	★傳統滷味 豆干40g+海帶結10g/滷	★玉米濃湯 玉米粒10g+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	782
12/26	五	五穀飯 白米90g+五穀米10g	★回鍋肉片 豬肉片60g+豆干5g/炒	★薯丁炒蛋 雞蛋30g+薯薯30g/炒	★醋溜黑輪 黑輪40g+洋蔥15g/燒	芋頭西米露 芋頭10g+西米/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	796
12/29	一	★麥片飯 白米90g+麥片10g	麻油雞 雞肉60g+高麗菜5g/煮	筍香炒肉片 筍片50g+肉片10g+胡蘿蔔5g/炒	玉米肉末 玉米粒40g+絞肉10g/炒	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	777
12/30	二	白飯 白米100g	卡啦雞腿排 雞腿排65g/炸	★鐵板豆腐 豆腐40g+洋蔥10g+肉絲5g/煮	雲耳蒲瓜 蒲瓜40g+木耳5g+胡蘿蔔5g/煮	★南瓜濃湯 南瓜10g+雞蛋5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	789
12/31	三	白飯 白米100g	客家控肉 豬肉丁60g+白蘿蔔10g+胡蘿蔔5g/煮	肉燥蘿蔔 白蘿蔔50g+絞肉10g+胡蘿蔔5g/煮	★香菇茶碗蒸 雞蛋40g+香菇10g/蒸	竹筍排骨湯 竹筍20g+豬骨5g/煮	產銷履歷 有機蔬菜 季節蔬菜	6	2	2	790

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜
 ※以★標示「本菜單含有相關過敏之食材，不適合對其過敏體質者食用」。依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」於菜單標示
 易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。
 營養師：邱小淇 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣