

芳味香食品企業有限公司
中庄國小 114年12月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量	
12/1	一	⑧燕麥飯	咕咾雞丁	豬培根高麗菜	④芝麻拌油菜	綠豆湯		693	
12/2	二	糙米飯	紅燒豬肉丁	木耳扁蒲	紅絲青花菜	⑥蔬菜蛋花湯	百香果40g	723	
12/3	三	白米飯	⑥醬香豬肉絲蛋炒飯	香酥蝦捲*1	蒜味高麗菜	⑩黃瓜魚丸湯	⑤保久乳 150ml	662	
12/4	四	④芝麻飯	紅燒雞排*1	⑨豆皮白菜滷	有機蔬菜	①海芽豆腐湯	柳丁120g	751	
12/5	五	⑧麥片飯	味噌雞丁	⑨醬爆豆干	油蔥大陸妹	肉骨茶湯		642	
12/8	一	⑧燕麥飯	黑胡椒豬肉片	雙色玉米	炒地瓜葉	地瓜西米露		696	
12/9	二	糙米飯	照燒檸檬雞	韓式冬粉	炒油菜	冬瓜海帶湯	橘子130g	717	
12/10	三	⑥拉麵	⑧⑩柴魚鍋燒拉麵	⑦⑥大芝麻包*1	薑絲小白菜		⑤優酪乳 150ml	788	
12/11	四	④芝麻飯	香酥魚丁	⑥紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	什菇湯	葡萄40g	755	
12/12	五	⑧麥片飯	⑨紅燒豆腐	鹽味毛豆莢	木耳高麗菜	⑥玉米濃湯		668	
12/15	一	⑧燕麥飯	壽喜燒雞肉	①西魯豬肉	香菇青花菜	紅豆湯圓		693	
12/16	二	糙米飯	古早味滷豬肉燥	⑩甘藍炒甜不辣	炒菠菜	⑩關東煮	小番茄40g	731	
12/17	三	白米飯	④麻油雞丁飯	醬燒豆干	滷海帶片*1	冬瓜龍骨湯	⑩TAP豆漿 170.cc	711	
12/18	四	④芝麻飯	蒜味豬肉片	鮮菇黃瓜	有機蔬菜	味噌湯	柳丁120g	705	
12/19	五	⑧麥片飯	海帶燒雞	⑨家常豆腐	炒大陸妹	南瓜蔬菜湯		699	
12/22	一	⑧燕麥飯	茄汁雞肉	⑧絲瓜麵線	油蔥地瓜葉	紅豆湯		658	
12/23	二	糙米飯	蒲燒豬肉片	咖哩洋芋	炒尼龍白菜	刺瓜蛋花湯	橘子130g	707	
12/24	三	③麵條	⑧蘑菇豬肉醬拌麵	⑥滷蛋*1	紅絲白菜	紅燒蔬菜湯	⑤保久乳 150ml	700	
12/25	四	行憲紀念日放假							693
12/26	五	⑧麥片飯	⑨什錦滷味	⑥韭菜炒蛋	有機蔬菜	枸杞蘿蔔湯		671	
12/29	一	⑧燕麥飯	糖醋豬肉片	香菇扁蒲	炒大陸妹	粉圓湯		721	
12/30	二	糙米飯	鹽酥雞	枸杞玉米	炒青花菜	⑥針菇蛋花湯	葡萄40g	723	
12/31	三	白飯	①什錦羹飯(含豬肉)	⑩花枝丸*2	蒜味菠菜		⑤優酪乳 150ml	682	

食物過敏原標示：①甲殼類②芒果類③花生④芝麻⑤奶類⑥蛋類⑦堅果類⑧含麩質穀物⑨大豆類⑩亞硫酸鹽類⑪魚類