



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



HACCP食品認證中央員工區

萬興達 精緻午餐

八德國中

111年12月菜單

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	水果份	熱量大卡
12/1	四	白飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/炒	客家小炒 豆干片+肉絲/炒	大瓜燒雞 大黃瓜+胡蘿蔔+雞肉/燒	有機蔬菜 金菇蔬菜湯 蔬菜+金針菇/煮	6.5	2.5	2.5	2.5	805
12/2	五	燕麥飯	塔香三杯雞 雞肉+米血糕/燒	沙茶白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	肉醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	6.3	2.4	2.1	2.4	815
12/5	一	五穀飯	糖醋石斑魚 石斑魚+洋葱/燒	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒	蛋酥蒲瓜 蒲瓜+雞蛋+胡蘿蔔+蝦皮/煮	產銷履歷 筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	6.4	2.5	2.5	1	858
12/6	二	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉+洋葱/煮	甜蔥炒蛋 洋葱+雞蛋/炒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	6.5	2.4	2.6	2	802
12/7	三	擔仔麵	脆皮炸雞排 雞排/炸	茶香滷蛋 雞蛋/滷	脆炒豆薯 豆薯+胡蘿蔔+木耳/炒	季節蔬菜 紅豆小湯圓 紅豆+湯圓/煮	6.5	2.5	2.1	5	807
12/8	四	白飯	黑胡椒里肌排 豬排/燒	芹菜豆干 豆干+芹菜/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜+杏鮑菇/煮	6.4	2.4	2.4	2	791
12/9	五	麥片飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	什錦冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/滷	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜 金針排骨湯 金針+排骨/煮	6.3	2.5	2.5	2	791
12/12	一	糙米飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋葱/燒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	蜜汁四分干 豆干+絞肉+海帶結/燒	產銷履歷 大瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	6.3	2.4	2.5	2	835
12/13	二	白飯	筍香燒肉 豬肉+筍絲/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+胡蘿蔔+雞肉/燒	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	6.4	2.5	2.6	2	805
12/14	三	揚州炒飯	唐揚雞米花 雞肉/炸	蒜香高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	四季豆甜條 四季豆+甜不辣/炒	季節蔬菜 銀耳甜湯 枸杞+銀耳/煮	6.5	2.4	2.4	2	795
12/15	四	白飯	京醬肉柳 豬肉+洋葱/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	6.5	2.5	2.5	2	805
12/16	五	薏仁飯	煙燻烤雞翅 雞翅/烤	法式百醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	6.4	2.5	2.6	2	802
12/19	一	小米飯	砂鍋石斑魚 石斑魚+大白菜/燒	黃瓜燴肉羹 大黃瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	醬香豆干 豆干+肉絲/炒	產銷履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	6.5	2.4	2.4	1	853
12/20	二	白飯	迷迭香烤雞排 雞排/燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒/炒	糖醋黑輪 黑輪+洋葱/燒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	6.4	2.5	2.5	2	800
12/21	三	茄汁肉醬麵	杏子炸豬排 豬排/炸	芝麻海根 海帶根+芝麻/煮	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮	6.3	2.4	2.6	2	788
12/22	四	白飯	宮保雞肉 雞肉/燒	滷味黑豆干 黑豆干/滷	竹筍肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓+芹菜+絞肉/煮	6.4	2.4	2.4	2	885
12/23	五	燕麥飯	鐵板嫩肉柳 豬肉+洋葱/炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋+胡蘿蔔/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+木耳/炒	有機蔬菜 海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	6.5	2.4	2.5	2	797
12/26	一	五穀飯	蜜汁雞丁 雞肉+洋葱/燒	昆布燒白仁 白蘿蔔+海帶結/燒	黑椒玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮	6.4	2.9	2.6	2	835
12/27	二	白飯	照燒豬排 豬排/燒	韓式年糕 大白菜+年糕/炒	塔香豆干丁 豆干丁+絞肉/煮	有機蔬菜 筍絲肉羹湯 筍絲+豆腐+肉羹/煮	6.5	2.5	2.4	2	800
12/28	三	肉絲蛋炒飯	酥炸魚排 虱目魚排/炸	筍香油豆腐 油豆腐+筍片/燒	肉片高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔+蝦皮/炒	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭+西米/煮	6.3	2.4	2.5	2	835
12/29	四	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉+洋葱/燒	蔬菜冬粉 豆芽菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	6.4	2.5	2.4	2	796
12/30	五	麥片飯	BBQ翅小腿x2 翅小腿x2/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉末冬瓜 冬瓜+絞肉/煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐/煮	6.5	2.4	2.2	2	798

※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；每週二四供應有機蔬菜
 ★注意：甲殼類、花生、奶類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用
 ▲主食為石斑魚時當日則供應水果或豆奶一次 營養師：余欣儒、呂芝萱
 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣