



中山國小

日期		星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金雞	豆	魚	蔬	油	鹽	糖																																																
1	一		奶香肉茸 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉	烤肉排×1 豬排×1、烤	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄、炒	有機小白菜	～甜～ 摩摩啫啫 芋頭、西谷米、鳳梨、糖漿		5.7	2.4	2.1	2.4			740																																																
2	二		小米有機飯 有機白米、小米	炸雞腿×1 雞腿×1、炸	豆瓣肉燜筍 竹筍、豬肉、木耳、燜	有機福山高莖	味噌海芽湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.5	2.3	2.3	2.3			719																																																
3	三		五穀飯 白米、五穀米	和風豬肉 豬肉、蘿蔔、煮	杏片方干雞 四方干、帶骨雞肉、蔬菜、杏片、煮	標章蔬菜(深綠)	鮮筍雞湯 竹筍、帶骨雞肉、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3			721																																																
4	四		白飯 白米	春川年糕雞 帶骨雞肉、年糕、大白菜、燒	沙嗲薯塊肉醬 洋芋、豬絞肉、青豆、煮	有機油豆菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果	5.8	2.5	2	2.4			753																																																
5	五		蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆鮮魚 魚肉、洋蔥、青蔥、燒	檸檬雞柳條×2 雞柳條(雞肉製品)×2、炸【大成】	標章蔬菜(深綠)	金針鮮雞湯 蔬菜、帶骨雞肉、金針花		5.5	2.3	2.1	2.3			714																																																
8	一		芝麻飯 白米、芝麻	鮮菇雞丁 帶骨雞肉、蘿蔔、鮮菇、燒	▲燒烤黑輪片×1 黑輪片(魚漿製品)×1、蔬菜、燒【三統】	有機青松菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.3	2.3	2.3			719																																																
9	二		有機白飯 有機白米	烤豬肉條×4 豬肉條×4、烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	有機包心白菜	～甜～ 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	水果	5.7	2.3	2.1	2.4			732																																																
10	三		白飯 白米	★椒鹽雞翅×1 雞翅×1、炸	京醬脆薯豬 豆豉、豬肉、蔬菜、煮	標章蔬菜(深綠)	木瓜排骨煲 木瓜、排骨、白木耳		5.6	2.3	2.2	2.3			723																																																
11	四		紅麵炒飯 白米、玉米、豬肉、鮮菇、青豆、紅麵	味噌番茄燉肉 豬肉、蘿蔔、番茄、燉	★▲ 香Q地瓜排×2 地瓜排(地瓜、麵粉製品)×2、炸【三統】	有機羅曼萵苣	沙茶牛肉羹 竹筍、鮮菇、豬肉、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3			724																																																
12	五		麥片飯 白米、麥片	蒲燒魚×1 魚排×1、冬粉、蒸	【焗烤】 奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、起司、焗	標章蔬菜(深綠)	海芽蛋花湯 海芽、蔬菜、雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4			740																																																
15	一		客家肉燥 炒飯條 飯條、絞肉、蔬菜	醃醃豬肉 豬肉、雙色蘿蔔、煮	★▲ 麥克雞塊×3 雞塊(雞肉製品)×3、炸【大成】	有機山菠菜	糯米雞湯 洋芋、帶骨雞肉、糯米		5.6	2.4	2	2.3			726																																																
16	二		胚芽有機飯 有機白米、胚芽	義式 烤翅小腿×2 翅小腿×2、烤	蔬炒肉片 (有機黑蠔菇) 高麗菜、肉片、有機黑蠔菇、蔬菜、炒	有機茼蒿白菜+ 有機黑蠔菇	～甜～ 紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	水果	5.8	2.3	2.1	2.3			735																																																
17	三		紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鐵板肉柳 豬肉、黃豆芽、金針花、炒	八寶炸醬 豆干、絞肉、蔬菜、毛豆、煮	標章蔬菜(深綠)	雞茸蛋花湯 金針花、蔬菜、雞絞肉、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4			733																																																
18	四		海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆(附包)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜、炒	洋芋四方干 四方干、洋芋、青豆、煮	有機福山高莖	鮑菇大醬湯 豆腐、鮑菇、蔬菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.4			742																																																
19	五		燕麥飯 白米、燕麥	韓式醬豬排×1 豬排×1、燒	雞肉關東煮 帶骨雞肉、蘿蔔、玉米筍、煮	標章蔬菜(深綠)	冬至鹹湯圓 湯圓、豆茸、豬絞肉、蔬菜		5.8	2.3	2	2.4			737																																																
22	一		白飯 白米	南洋咖哩雞 帶骨雞肉、南瓜、蔬菜、煮	★豬肉酥×3 豬肉×3、炸	有機腐島菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米		5.7	2.3	2.1	2.3			728																																																
23	二		紅藜有機飯 有機白米、紅藜	聖誕茄汁燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、燒	什錦滷蛋×1 (友善蛋) 友善蛋×1、海苔、豆干、滷	有機高麗菜	巧達濃湯 玉米、南瓜、鮮菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.4			履歷 豆奶																																																
24	三		紫米飯 白米、紫米	橙汁雞肉 帶骨雞肉、蘿蔔、毛豆、燒	奶香玉米肉茸 玉米、豬絞肉、蔬菜、炒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉絲、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3			731																																																
25	四		聖誕節/行憲紀念日快樂																																																												
26	五		【焗烤】 鮮菇肉醬 螺旋麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	醬淋魚排×1 魚排×1、燒	開陽白菜 大白菜、蔬菜、油片、蝦米、煮	標章蔬菜(深綠)	鮮菇排骨湯 蘿蔔、排骨、鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.4			728																																																
29	一		大麥仁飯 白米、大麥仁	香燒豬排×1 豬排×1、燒	安東燻雞 帶骨雞肉、洋芋、寬粉、蔬菜、燻	有機菠菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		5.7	2.4	2.1	2.4			740																																																
30	二		飄香 招牌油飯 有機白米、糯米、豬肉、木耳、雞輪	肉骨茶燻雞 帶骨雞肉、蘿蔔、鮮菇、燻	魷魚丸×2 魷魚丸(魚漿製品)×2、蔬菜、燒【三統】	有機黑葉白菜	針菇肉絲湯 蔬菜、豬肉絲、金針菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.3			724																																																
31	三		糙米飯 白米、糙米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒、燒	沙茶油腐雞 油豆腐、帶骨雞肉、蔬菜、煮	標章蔬菜(深綠)	紅棗雞湯 洋芋、帶骨雞肉、鷹嘴豆、紅棗		5.5	2.4	2	2.4			723																																																
主要種類(次/月)																主要食材特性分析(次/月)																副菜食材特性分析(次/月)																其它分析(次/月)															
重豆製品				魚肉類				豬肉				雞肉				生鮮食材				調理肉品				生鮮食材				調理肉品				生鮮食材				調理肉品				其它分析																							
1次				3次				10次				8次				21次				1次				16次				5																																			

主餐種類(2次/月)				主餐食材特性分析(2次/月)				副餐食材特性分析(2次/月)				其它分析(2次/月)	
蛋豆製品	魚肉類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	▲調理加工品	★油炸品	胡適	胡適	胡適	胡適	
1次	3次	10次	8次	21次	1次	16次	5次	6次	3次	3次	3次	3次	