



新北市安坑國小 108年12月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
12/2	一	白米飯	糖醋魚塊	日式蔬菜煮	產銷履歷蔬菜	雪蓮子紅棗雞湯	
12/3	二	糙米飯	回鍋肉	韭香炒蛋	有機蔬菜	冬瓜豬龍骨湯	水果
12/4	三	特餐	金瓜米粉+紅燒獅子頭*2+蒜頭香菇雞湯				優酪乳
12/5	四	糙米飯	昆布紫蘇梅雞	青花什錦	產銷履歷蔬菜	酸菜豬血湯	水果
12/6	五	大麥飯	鹹蛋蒸肉	韓式泡菜炒冬粉	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米湯	
12/9	一	白米飯	洋菇燴雞丁	毛豆炒蛋	產銷履歷蔬菜	白菜三絲湯	
12/10	二	糙米飯	三杯中卷	麵腸炒海帶	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果
12/11	三	特餐	皮蛋肉絲五穀粥+瓜仔雞丁+吉園圃時蔬+巧克力雙色饅頭*1				鮮乳
12/12	四	糙米飯	蕃茄燒豆腐	彩丁拌花生	產銷履歷蔬菜	木耳金菇湯	水果
12/13	五	燕麥飯	鵝鴨蛋燒肉	金針炒白花椰	產銷履歷蔬菜	薑絲蜆湯	
12/16	一	白米飯	蘿蔔燒雞	木須肉	產銷履歷蔬菜	桂圓湯圓	
12/17	二	糙米飯	蒜泥肉片	咖哩南瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果
12/18	三	特餐	沙茶豬肉燴飯+豆芽豆皮炒雞柳+花菜魚丸湯				優酪乳
12/19	四	糙米飯	薑母鴨	鮮菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	冬菜細粉湯	水果
12/20	五	地瓜飯	柳葉魚*2	醬爆干丁	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯	
12/23	一	白米飯	牛蒡滷豬肉	豆薯炒蛋	產銷履歷蔬菜	昆布香菇湯	
12/24	二	糙米飯	蓮藕燒雞	水晶餃*2	有機蔬菜	薑汁黑糖地瓜湯	水果
12/25	三	特餐	雞腿排堡*1(漢堡麵包、香酥雞腿排、蕃茄醬包)+蘑菇炒雙花+玉米濃湯				鮮乳
12/26	四	糙米飯	黑胡椒洋蔥魚片	栗子白菜	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆皮湯	水果
12/27	五	黑米飯	蔥爆豬柳	蝦仁燴豆腐	產銷履歷蔬菜	枸杞山藥湯	
12/30	一	白米飯	烏醋燒雞翅*1	芋香肉末	產銷履歷蔬菜	什錦魚柳羹	豆漿
12/31	二	糙米飯	麻油鮑菇炒肉片	塔香海茸	有機蔬菜	蔬菜薏仁湯	水果

【午餐部的叮嚀】學校午餐水果量大，若有篩選疏漏部分敬請見諒！當您拿到不良品的水果時麻煩於用餐時間拿到午餐部更換並盡量於放學前食用完畢。



『食』在美味 ♥ ◆令人食指大動的好滋味-三杯料理◆

「三杯料理」在台灣是從餐廳到家庭很常見的料理之一，所謂『三杯』是指烹調菜餚使用的調味料分別為1杯麻油、1杯醬油和1杯米酒，意即麻油、醬油、酒的比例為1:1:1，但是各家也都有其獨門秘方而調整醬料的比例，尤其在講求少油飲食時，會將麻油的比例降低。

在烹調時，只要將食材以三杯醬料加上蔥、薑、蒜、九層塔等香辛料烹煮就可以完成超下飯的三杯料理，可以搭配的食材也很多元，除了常見的三杯雞以外，也可以料理成三杯竹筍、三杯杏鮑菇、三杯豆腐、三杯田雞、三杯豬肉、三杯魚、三杯蝦...等各式各樣的三杯料理。

這個月學校午餐安排了一道三杯中卷，看看自己會不會因為三杯料理的好滋味而不知不覺多吃了好幾口飯喔！

