

主 編：鄭國斌（校長）
 執行編輯：鄭展旺（執行秘書）
 出版日期：中華民國 106 年 12 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）

106 年 12 月成功國小、賢北國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
12月1日	五	香鬆飯	芋香素燒	金玉滿堂	大陸妹	味噌鮭魚湯		676
12月2日	六	漢堡	喀啦雞腿堡	蔬菜堡	粉角綠豆湯	橘子		758
12月5日	二	五穀飯	酒香燉雞	蜜汁豆乾	薑絲尼龍	麻香麵線湯	水果	695
12月6日	三	細白麵	咖哩海鮮燉麵	紅豆捲*1	蟹絲青花	番茄雞粒湯	乳品	731
12月7日	四	燕麥飯	京醬肉絲	哨子豆腐	有機黑葉白	魚皮湯	水果	696
12月8日	五	糙米飯	糖醋魷魚	蔬菜黑輪	菠菜	玉米濃湯		674
12月11日	一	糙米飯	豆鼓排骨	南瓜絞肉	豆皮高麗菜	大頭菜湯		670
12月12日	二	小米飯	雞肉絲	紅蘿蔔炒蛋	木耳青江菜	綠豆湯	水果	693
12月13日	三	細意麵	鍋燒湯意麵	棒腿*1	白煮蛋	青花菜	乳品	751
12月14日	四	地瓜飯	黃金肉燥	毛豆莢	芋香白菜	酸辣湯	水果	688
12月15日	五	香鬆飯	玉米起司蛋	咖哩鮮蔬	有機青松	當歸麵線湯		670
12月18日	一	糙米飯	香酥雞	絲絲入扣	木須高麗	蘿蔔湯		699
12月19日	二	胚芽飯	蜜汁排骨	鮪魚玉米燒	養生菠菜	翡翠豆腐湯	水果	716
12月20日	三	白米	麻油雞燉飯	雙色花椰	雪人包	紫菜蛋花湯	乳品	753
12月21日	四	五穀飯	紅酒燉肉	玉米三色	蒜香大A	九尾雞湯	水果	701
12月22日	五	糙米飯	親子魚羹	塔香珍菇	有機味美菜	八寶甜湯圓		675
12月25日	一	糙米飯	三杯雞	沙茶凍腐	香炒油菜	香菇絲瓜湯		674
12月26日	二	燕麥飯	薑汁燒肉	蕃茄炒蛋	菇香青江	刈菜雞湯	水果	705
12月27日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	雙色燒賣	活力菠菜	杯子蛋糕	乳品	748
12月28日	四	小米飯	南瓜咖哩雞	黃瓜魚羹	高麗菜	三色大湯	水果	703
12月29日	五	香鬆飯	鮭魚丁	白醬鮮蔬	菇菇花椰	味噌湯		694

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明。

3. 水果係暫定。

4. 本校定每周五為低碳健康環保日

