

民生國中 114 學年上學期第 16 週午餐菜單

~ 葷 食 ~



12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
燕麥飯	白米飯	幸福米	白米飯	糙米飯
日式野菇燒雞	瓜仔肉燥	香酥魚丁 <small>本產品含有魚類，不適合 對其過敏者使用</small>	皮蛋瘦肉粥 <small>本產品含有蛋類，不適合 對其過敏者使用</small>	三杯雞
照燒豆腐 <small>本產品含有豆類，不適合 對其過敏者使用</small>	起司馬鈴薯雞肉	茄汁炒蛋 <small>本產品含有蛋類及培根， 不適合對其過敏者使用</small>	蒸燒賣	白菜肉片
炒高麗菜	炒葉萵苣	炒青花椰	炒小白菜	炒青梗白菜
蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蠣湯	蔬菜湯	蔓越莓饅頭	紅豆湯圓
水果			水果	
主食-----5.0	主食-----5.4	主食-----5.3	主食-----5.0	主食-----6.4
魚肉蛋白-3.0	魚肉蛋白-2.8	魚肉蛋白-2.9	魚肉蛋白-2.0	魚肉蛋白-3.1
蔬菜-----1.3	蔬菜-----1.2	蔬菜-----1.0	蔬菜-----1.1	蔬菜-----1.0
水果-----1.0	水果-----0.0	水果-----0.0	水果-----1.0	水果-----0.0
油脂-----2.7	油脂-----2.8	油脂-----3.0	油脂-----2.8	油脂-----2.8
熱量-----789	熱量-----744	熱量-----740	熱量-----714	熱量-----832

~ 素 食 ~

<本校一律使用國產豬肉牛肉食材>

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
百結杏鮑菇	素滷肉	炸薯餅	芋頭粥	三杯杏鮑菇
照燒豆腐	起司馬鈴薯	茄汁鮮蔬	蒸燒賣	白菜鮮蔬
炒高麗菜	炒葉萵苣	炒青花椰	炒小白菜	炒青梗白菜
蘿蔔素排湯	冬瓜素丸湯	蔬菜湯	蔓越莓饅頭	紅豆湯圓
水果			水果	

上表菜單食材（12/15~12/19），由豐富家提供。