

# 民生國中 114 學年上學期第 16 週午餐菜單

## ~ 葱 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	炒葉萐萐	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 魚肉蛋白-3.0 蔬菜-----1.3 水果-----1.0 油脂-----2.7 熱量-----789	主食-----5.4 魚肉蛋白-2.8 蔬菜-----1.2 水果-----0.0 油脂-----2.8 熱量-----744	主食-----5.3 魚肉蛋白-2.9 蔬菜-----1.0 水果-----0.0 油脂-----3.0 熱量-----740	主食-----5.0 魚肉蛋白-2.0 蔬菜-----1.1 水果-----1.0 油脂-----2.8 熱量-----714	主食-----6.4 魚肉蛋白-3.1 蔬菜-----1.0 水果-----0.0 油脂-----2.8 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	炒葉萐萐	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。

