

臺中市沙鹿區公明國小 113年12月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六(六寶陽明汝婆校慶)
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
午餐	黑芝麻飯 蔥花肉末炒蛋 蒜香毛豆莢 鵝白菜 韓式菇菇湯	小米飯 櫛瓜燒雞 松子肉末玉米 有機青油菜 肉骨茶湯 鮮奶	沙茶肉羹燴飯 蔥燒里肌 豆沙包 菠菜 水果(公明)	糙米飯 親子丼 黃瓜鮮燴 油菜 紫菜蛋花湯	燕麥飯 茄汁起司燒豬 家常豆腐 高麗菜 關東煮湯	白醬義大利麵 黃金雞腿 甘梅雙炸 蒜香青花 波霸撞奶 水果(六寶陽明汝婆)
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	
午餐	胚芽飯 豆包鮮菇羹 香鬆蒸蛋 青江菜 山藥養生湯	黑芝麻飯 椒鹽魚塊 麻婆豆腐 有機小松菜 金針排骨湯 鮮奶	日式拉麵 蠔油雞翅 高麗菜包 油菜 水果	五穀飯 蔥爆豬柳 海帶三絲 菠菜 蛤蜊蒜頭雞湯	地瓜飯 三杯雞 小瓜彩燴 高麗菜 鮮蔬魚丸湯	
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	
午餐	黑芝麻飯 蜜汁干丁 香菇肉末蒸蛋 鵝白菜 結頭排骨湯	紫米飯 韓式炸雞 什錦雜菜冬粉 有機青松菜 酸菜白肉湯 鮮奶	五穀飯 照燒排骨 沙茶大瓜 油菜 茶壺湯 水果	糙米飯 白醬櫛瓜燒雞 南瓜滑蛋 菠菜 海芽蛋花湯	冬至米粉鹹湯圓 香滷雞排 夯地瓜 青江菜	
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	
午餐	南瓜飯 回鍋干片 義式起司馬鈴薯 大陸妹 羅宋湯	胚芽飯 酥炸魚片 開陽白菜滷 有機荷葉白菜 味噌湯 鮮奶	蕃茄肉醬麵 蔥燒雞排 芋泥包 青花鮮燴 玉米濃湯 水果	小米飯 泰式打拋肉 大阪燒高麗 青江菜 冬瓜魚丸湯	糙米飯 瓜仔雞 香Q滷蛋 菠菜 紫菜蛋花湯	
	12月30日	12月31日				
午餐	小米飯 塔香干丁 菜脯炒蛋 鵝白菜 雪花雙菇湯	紫米飯 當歸鴨米血 豆皮高麗菜 有機黑葉白菜 香菜結頭菜湯 鮮奶				

### 用餐前

1. 桌面收拾乾淨
2. 確實洗淨雙手
3. 準備乾淨餐盤
4. 服務同學請著裝配戴髮帶跟口罩

### 用餐中

1. 細嚼慢嚥  
—坐在位置安靜用餐
2. 飯菜吃光光
3. 打噴嚏時  
—手遮口、鼻

### 用餐後

1. 若有廚餘  
請確實分類
2. 餐具擦拭  
帶回家清洗
3. 餐後不做激烈運動