

福科國中113年12月菜單

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
◎小米飯 ◎成都栗子燒雞 ◎高麗菜炒鹹豬肉 清甜蒲瓜 季節時蔬 營養南瓜湯 水果	◎糙米飯 ◎紅燒排骨 ◎辣椒小魚蘿蔔糕 ◎豆瓣海根 季節時蔬 黃瓜秀菇湯 水果	◎紅燒豬肉麵 ◎香酥魚排 ◎豬肉餡餅 ◎關東煮 季節時蔬 ◎紅燒豬肉湯	◎麥片飯 麻油雞 ◎白菜魷魚羹 ◎日式溫沙拉 季節時蔬 紅蔥冬瓜湯 水果	◎紫米飯 ◎焗烤南瓜炒蛋 ◎乾燒麵腸 ◎結頭什錦 季節時蔬 ◎麻油菇菇麵線湯 ◎保久乳
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
◎糙米飯 ◎鼓汁裸仔魚 彩繪鮮蔬 ◎彩絲海茸 季節時蔬 養生佛手瓜湯 水果	◎麥片飯 ◎粉蒸雞肉 洋芋肉片 銀芽鮮菇 季節時蔬 芹香冬瓜湯 水果	◎古早味油飯 ◎梅干扣肉 ◎豆沙包 木鬚高麗 季節時蔬 義式番茄清湯 ◎豆漿	◎五穀飯 ◎焗汁腿丁 ◎烤蝦捲 蒜香花椰 季節時蔬 蘿蔔燉鴨湯 水果	◎糙米飯 ◎花生豆包 ◎卜派蒸蛋 白菜滷 季節時蔬 ◎玉米濃湯
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
◎紅藜麥飯 ◎剝皮辣椒雞 ◎客家小炒 匏瓜炒菇 季節時蔬 清甜結頭湯 水果	◎紫米飯 ◎筍乾扣肉 ◎海結總匯 鐵板高麗菜 季節時蔬 ◎莧菜蛋花湯 水果	◎家常板條 ◎里肌肉排 什錦彩繪 ◎銀絲卷 季節時蔬 芹香黃瓜湯	◎糙米飯 炭烤雞排 ◎紅燒凍豆腐 鮮菇白菜 季節時蔬 鮮筍湯 水果	◎麥片飯 ◎清蒸細腐 ◎歐姆炒蛋 蘿蔔羹 季節時蔬 ◎客家湯圓
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
◎麥片飯 ◎花瓜燒雞 ◎玉米燴魚丸 韭菜銀芽 季節時蔬 ◎酸菜白肉鍋 水果	◎糙米飯 廟口排骨酥 ◎蕈菇凍豆腐 ◎腐乳高麗菜 季節時蔬 芹香結頭湯 水果	◎刀削麵 ◎義式香料雞腿 ◎小肉包 ◎日式佃煮白玉 季節時蔬 ◎沙茶豬柳羹麵	◎小米飯 ◎薑母鴨 ◎芥末獅子頭 蠔菇大白 季節時蔬 ◎元氣湯 水果	◎糙米飯 ◎滷蛋 ◎糖醋麵腸 雲耳蒲瓜 季節時蔬 ◎銀耳蓮子湯
12月30日	12月31日			
◎五穀飯 ◎佛跳牆 白綠雙星 ◎海帶三絲 季節時蔬 ◎茶壺湯 水果	◎糙米飯 泰式椒麻雞 ◎回鍋干片 ◎黃瓜什錦 季節時蔬 ◎三絲冬粉湯 水果			

使用台灣豬肉；◎表示含有以下過敏原之一(甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類、亞硫酸鹽類、魚類等)

☆提醒家長協助學童多元化攝取各種營養素及健康飲食，以維護學生健康。