

臺中市力行國民小學學生午餐114年12月份菜單表

項目	MON	TUE	WED	THU	FRI
第 14 週	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
主食		藜麥飯	蒜頭飯	紫米飯	糙米飯
主菜		沙茶炒肉片	*香蒜魚丁	迷迭香烤雞	打拋豬
副菜一		鄉村蒸蛋	西芹鮮鮸	橘醬時蔬	烘烤雞塊*2
副菜二		蔥油高麗菜		椒鹽脆瓜	彩椒鮮燴
副菜三		有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
湯		馬鈴薯營養湯	鮮蔬味噌湯	玉米濃湯	珍珠養顏湯
水果/飲品		水果			
第 15 週	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
主食	阿嬤油飯	紫米飯	擔仔麵	藜麥飯	糙米飯
主菜	飄香滷蛋	黑胡椒豬排	*鹹酥雞	照燒魚丁	紅燒豬腳
副菜一	梅干百頁	番茄炒蛋	蜜糖吐司	咖哩百匯	紅燒豆腐
副菜二		醬淋銀芽		椒鹽高麗菜	五彩燴瓜
副菜三	季節時蔬	有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
湯	客家筍片湯	白玉豚骨湯	肉羹湯	蒜頭雞湯	結頭排骨湯
水果/飲品		水果			
第 16 週	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
主食	日式丼飯	紫米飯	家常炒麵	藜麥飯	糙米飯
主菜	咾咾油腐	鐵板肉片	孜然烤雞	*紅燒豬排	香片瓜雞
副菜一	蒜味毛豆莢	奶香玉米	黑糖小饅頭*2	醋溜海根	菜脯蛋
副菜二		香拌脆瓜		鮮燴白菜羹	腐皮高麗菜
副菜三	季節時蔬	有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
湯	摩摩喳喳	黃瓜魚丸湯	海芽蛋花湯	冬瓜排骨湯	宜蘭米粉湯
水果/飲品	乳品	水果			
第 17 週	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
主食	古早味炊飯	藜麥飯	咖哩拌麵		紫米飯
主菜	泰式嫩腐	橘醬雞柳	*香酥小卷		蔥爆豬柳
副菜一	麻油什錦鍋	鐵板燴蛋	豬肉餡餅		義式洋芋
副菜二		蝦皮高麗菜			韭菜銀芽
副菜三	季節時蔬	有機蔬菜	季節時蔬		季節時蔬
湯	冬至湯圓	南瓜濃湯	關東煮湯		蘿蔔味噌湯
水果/飲品	豆奶	水果			
第 18 週	12月29日	12月30日	12月31日	糙米？胚芽米？白米？ 一張圖告訴你，到底有什麼不同	
主食	古早味米粉	紫米飯	懷古蛋飯	稻穀	糙米
主菜	五香滷蛋	*香酥豬排	蜜烤雞丁	胚芽	胚芽米
副菜一	醬淋蘿蔔糕*2	肉末豆腐	香菇赤肉羹	胚乳	白米
副菜二		小瓜百匯		米糠	
副菜三	季節時蔬	有機蔬菜	季節時蔬	穀殼	
湯	客家鹹湯圓	綜合火鍋湯	香菇雞湯	去除穀殼	
水果/飲品	乳品	水果		去除米糠 保留胚乳&胚芽	只保留胚乳

◎◎全面使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠

臺中市力行國民小學學生午餐114年12月份菜單表

項目	MON	TUE	WED	THU	FRI
第 14 週	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
主食	藜麥飯	蒜頭飯	紫米飯	糙米飯	糙米飯
主菜	沙茶炒肉片	*香蒜魚丁	迷迭香烤雞	打拋豬	打拋豬
副菜一	鄉村蒸蛋	西芹鮮魷	橘醬時蔬	烘烤雞塊	烘烤雞塊*2
副菜二	蔥油高麗菜	季節時蔬	椒鹽脆瓜	彩椒鮮燴	彩椒鮮燴
副菜三	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
湯	馬鈴薯營養湯	玉米濃湯	玉米濃湯	珍珠養顏湯	珍珠養顏湯
水果/飲品	水果	水果	水果	水果	水果
第 15 週	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
主食	阿嬤油飯	紫米飯	擔仔麵	藜麥飯	糙米飯
主菜	飄香滷蛋	黑胡椒豬排	*鹹酥雞	照燒魚丁	紅燒豬腳
副菜一	梅干百頁	蕃茄炒蛋	蜜糖吐司	咖哩百頁	紅燒豆腐
副菜二	季節時蔬	醬淋銀芽	季節時蔬	椒鹽高麗菜	五彩燴冬瓜
副菜三	客家筍片湯	有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
湯	白玉豚骨湯	白玉豚骨湯	肉羹湯	蒜頭雞湯	結頭排骨湯
水果/飲品	水果	水果	水果	水果	水果
第 16 週	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
主食	日式丼飯	紫米飯	家常炒麵	藜麥飯	糙米飯
主菜	咁油腐	鐵板肉片	孜然烤雞	*紅燒豬排	香片瓜雞
副菜一	蒜味豆莢	奶油香玉米	黑糖小饅頭*2	醋溜海根	菜脯蛋
副菜二	季節時蔬	香拌脆瓜	季節時蔬	鮮燴白菜	腐皮高麗菜
副菜三	摩喳喳	有機蔬菜	海芽蛋花湯	季節時蔬	季節時蔬
湯	黃瓜魚丸湯	黃瓜魚丸湯	冬瓜排骨湯	冬瓜排骨湯	宜蘭米粉湯
水果/飲品	乳品	水果	水果	水果	水果
第 17 週	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
主食	古早味炊飯	藜麥飯	咖哩拌麵	行憲紀念日快樂	糙米飯
主菜	泰式嫩腐	橘醬雞柳	*香酥小卷	行憲紀念日快樂	蔥爆豬柳
副菜一	麻油什錦鍋	鐵板燴蛋	豬肉餡餅	行憲紀念日快樂	義式洋芋
副菜二	季節時蔬	蝦皮高麗菜	季節時蔬	行憲紀念日快樂	韭菜銀芽
副菜三	冬至圓湯	有機蔬菜	關東煮湯	行憲紀念日快樂	季節時蔬
湯	豆奶	南瓜濃湯	行憲紀念日快樂	行憲紀念日快樂	蘿蔔菌味噌湯
水果/飲品	豆奶	水果	水果	水果	水果
第 18 週	12月29日	12月30日	12月31日	糙米？胚芽米？白米？ 一張圖告訴你，到底有什麼不同	
主食	古早味米粉	紫米飯	懷古蛋飯	糙米	糙米
主菜	五香滷蛋	*香酥豬排	蜜烤雞丁	胚芽米	胚芽米
副菜一	醬淋蘿蔔糕*2	肉末豆腐	香菇赤肉羹	白米	白米
副菜二	季節時蔬	小瓜百匯	季節時蔬	稻穀	稻穀
副菜三	客家鹹湯圓	有機蔬菜	香菇雞湯	胚芽	胚芽
湯	乳品	綜合火鍋湯	香菇雞湯	胚乳	胚乳
水果/飲品	水果	水果	水果	米糠	米糠

◎◎全面使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠

