

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 主菜 副菜一 副菜二 副菜三 湯 水果/飲品		藜麥飯 沙茶炒肉片 鄉村蒸蛋 蔥油高麗菜 有機蔬菜 馬鈴薯營養湯 水果	蒜頭飯 *香蒜魚丁 西芹鮮魷 季節時蔬 鮮蔬味噌湯	紫米飯 迷迭香烤雞 橘醬時蔬 椒鹽脆瓜 季節時蔬 玉米濃湯	糙米飯 打拋豬 烘烤雞塊*2 彩椒鮮燴 季節時蔬 珍珠養顏湯
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 主菜 副菜一 副菜二 副菜三 湯 水果/飲品	阿嬤油飯 飄香滷蛋 梅干百頁 季節時蔬 客家筍片湯	紫米飯 黑胡椒豬排 番茄炒蛋 醬淋銀芽 有機蔬菜 白玉豚骨湯 水果	擔仔麵 *鹹酥雞 蜜糖吐司 季節時蔬 肉羹湯	藜麥飯 照燒魚丁 咖哩百匯 椒鹽高麗菜 季節時蔬 蒜頭雞湯	糙米飯 紅燒豬腳 紅燒豆腐 五彩燴瓜 季節時蔬 結頭排骨湯
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 主菜 副菜一 副菜二 副菜三 湯 水果/飲品	日式丼飯 咕咾油腐 蒜味毛豆莢 季節時蔬 摩摩喳喳 乳品	紫米飯 鐵板肉片 奶香玉米 香拌脆瓜 有機蔬菜 黃瓜魚丸湯 水果	家常炒麵 孜然烤雞 黑糖小饅頭*2 季節時蔬 海芽蛋花湯	藜麥飯 *紅燒豬排 醋溜海根 鮮燴白菜羹 季節時蔬 冬瓜排骨湯	糙米飯 香片瓜雞 菜脯蛋 腐皮高麗菜 季節時蔬 宜蘭米粉湯
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 主菜 副菜一 副菜二 副菜三 湯 水果/飲品	古早味炊飯 泰式嫩腐 麻油什錦鍋 季節時蔬 冬至湯圓 豆奶	藜麥飯 橘醬雞柳 鐵板燴蛋 蝦皮高麗菜 有機蔬菜 南瓜濃湯 水果	咖哩拌麵 *香酥小卷 豬肉餡餅 季節時蔬 關東煮湯		紫米飯 蔥爆豬柳 義式洋芋 韭菜銀芽 季節時蔬 蘿蔔味噌湯
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 主菜 副菜一 副菜二 副菜三 湯 水果/飲品	古早味米粉 五香滷蛋 醬淋蘿蔔糕*2 季節時蔬 客家鹹湯圓 乳品	紫米飯 *香酥豬排 肉末豆腐 小瓜百匯 有機蔬菜 綜合火鍋湯 水果	懷古蛋飯 蜜烤雞丁 香菇赤肉羹 季節時蔬 香菇雞湯		

◎◎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
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	西芹鮮魷	橘醬時蔬	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
副菜三		有機蔬菜		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	季節時蔬	醬淋銀芽	季節時蔬	椒鹽高麗菜	五彩燴瓜
副菜三		有機蔬菜		季節時蔬	季節時蔬
湯	客家筍片湯	白豆豚骨湯	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	咕咾豆腐	鐵板肉片	孜然烤雞	*紅燒豬排	香片瓜雞
副菜一	蒜味毛豆	奶香玉米	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		有機蔬菜		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	泰式嫩豆腐	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	季節時蔬	蝦皮高麗菜	季節時蔬		韭菜銀芽
副菜三		有機蔬菜			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	<div>糙米？胚芽米？白米？</div> <div>一張圖告訴你，到底有什麼不同</div> <div><div>稻穀</div><div>糙米</div><div>胚芽米</div><div>白米</div><div><div>胚芽</div><div>胚乳</div><div>米糠</div><div>穀殼</div></div><div><div>去除穀殼</div><div>去除米糠</div><div>保留胚乳&胚芽</div><div>只保留胚乳</div></div></div>	
主食	古早味米粉	紫米飯	懷古蛋飯		
主菜	五香滷蛋	*香酥豬排	蜜烤雞丁		
副菜一	醬淋蘿蔔糕*2	肉末豆腐	香菇赤肉羹		
副菜二	季節時蔬	小瓜百匯	季節時蔬		
副菜三		有機蔬菜			
湯	客家鹹湯圓	綜合火鍋湯	香菇雞湯		
水果/飲品	乳品	水果			

◎◎全面使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠

◎◎全面使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠