

日期	三年一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(份)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)	
12/1	♥	四	 什錦炒飯	三杯雞	開陽白菜	 有機時蔬	芹香白玉湯	水果	3.8	2.5	1.9	2.5	1.0	0.0	649	
12/2	♥	五	糙米飯	金菇肉片	韭菜銀芽	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.0	2.7	1.7	2.2	1.0	0.0	657	
12/5	♥	一	麥片飯	☆蜂蜜柚香翅小腿*2	培根花椰(奶)	 有機時蔬	羅宋湯	水果	4.1	2.5	1.8	2.9	1.0	0.0	685	
12/6	♥	二	有機白米飯	豆豉魚	蘿蔔佃煮	 有機時蔬	柴魚洋蔥湯	水果/保久乳	3.9	2.6	2.1	2.2	1.0	1.0	804	
12/7	♥	三	蕎麥飯	 左宗棠雞(堅)	蘭陽西魯肉	時蔬	味噌湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.7	1.0	0.0	688	
12/8	♥	四	胚芽飯(有機)	蔥爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	 有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.8	2.8	1.7	2.4	1.0	0.0	659	
12/9	♥	五	 古早味板條	腐乳雞	海帶干絲	時蔬	 燒仙草甜湯	水果	3.9	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	642	
12/12	♥	一	小米飯(有機)	奶香洋芋雞(奶)	洋蔥炒蛋	 有機時蔬	白蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.8	1.8	2.2	1.0	1.0	816	
12/13	♥	二	有機白米飯	瓜仔肉	鮮蔬壽喜燒	 有機時蔬	 薑汁地瓜甜湯	水果	4.2	3.2	1.6	2.5	1.0	0.0	715	
12/14	♥	三	五穀飯	海南雞	韓式寬粉	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.1	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	645	
12/15	♥	四	 油飯(堅)	鐵板燒魚	甜薯肉絲	 有機時蔬	肉骨茶湯	水果/保久乳	4.0	2.6	1.6	2.4	1.0	1.0	807	
12/16	♥	五	薏仁飯	西式豬肉燉	金沙鮑菇	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.7	2.7	1.8	2.4	1.0	0.0	648	
12/19	♥	一	麥片飯	梅干扣肉	什錦蔬菜	 有機時蔬	馬鈴薯大骨湯	水果	4.1	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	653	
12/20	♥	二	  特筆管麵	★炸雞腿*1	蕃茄海鮮肉醬	 有機時蔬	玉米濃湯(奶) 	蘋果派	4.0	2.9	1.5	3.1	0.5	1.0	826	
12/21	♥	三	糙米飯	和風醬燒豬	麻婆豆腐	時蔬	麻油雞湯	水果	3.9	2.7	1.7	2.6	1.0	0.0	668	
12/22	♥	四	胚芽飯	 普羅旺斯魚丁(堅)	滑嫩蒸蛋	 有機時蔬	 紅豆湯圓	水果/豆奶	4.1	2.8	1.5	2.4	1.0	0.0	675	
12/23	♥	五	蕎麥飯(有機)	京醬肉柳	四寶干丁	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.3	1.0	0.0	664	
12/26	♥	一	小米飯	★義式香料豬排*1 	西班牙堅果燉菜(堅)	 有機時蔬	洋蔥蛋花湯	水果	3.8	2.7	1.7	3.2	1.0	0.0	688	
12/27	♥	二	有機白米飯	宮保鮑菇	柴魚蒸蛋	 有機時蔬	洋芋蔬菜湯	水果/保久乳	4.0	2.4	1.8	2.6	1.0	1.0	808	
12/28	♥	三	紫米飯	無錫排骨	炒三絲	時蔬	針菇大骨湯	水果	3.6	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	630	
12/29	♥	四	糙米飯	仁當咖哩雞(奶)	紅仁高麗	 有機時蔬	結頭大骨湯	水果	4.0	2.6	2.0	2.5	1.0	1.0	822	
12/30	♥	五	 特哨子麵	砂鍋魚	香滷冬瓜	時蔬	 花生甜湯	水果	4.1	2.4	1.8	2.2	1.0	0.0	647	
主菜食材特性分析(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯</

二、本群組午餐使用的豬肉及其製品皆是產地臺灣的國產豬肉。

食材登入平台：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

《營·養·小·知·識·：·什·麼·是·仁·當·》 班·級·： 年· 班· 姓·名·： 家·長·簽·名·：

【仁當】
「仁當」是從印地尼文Rendang翻譯過來的，它的中文字意思叫作「乾咖哩」，是用椰漿以小火長時間燉煮，並添加多種香料，如檸檬葉、南薑、香茅等料理而成。在印尼是一道大街小巷都知道的料理，因為仁當不易腐壞，適合出遠門、遇到急難時食用，印尼島嶼曾發生幾次大地震、海嘯，政府也是提供仁當料理作為救難食物。我們12月29日的主菜是仁當咖哩雞，香氣濃郁的仁當咖哩配上鮮嫩的雞肉，小朋友們敬請期待，記得要把午餐吃得光光喔！