

梅景

嘉新國中112年12月份菜單



週一	週二	週三	週四	週五
				12月01日 芽菜拌麵 滷味雞翅 蒙古炒肉 中式香腸 有機蔬菜 薑絲海芽湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡
12月04日 香Q米飯 黃燜雞 沙茶肉羹條 XO肉絲高麗菜 當季蔬菜 冬瓜排骨湯 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡	12月05日 紫米飯 香酥蝦排 柴香關東煮 螞蟻上樹 季節時蔬 味噌豆腐湯/水果 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.3份 水果 份 熱量820大卡	12月06日 香Q米飯 滷味排骨 咖哩魚蛋馬鈴薯丁 五味豆腐 快炒青菜 紫菜蛋花湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.3份 水果 份 熱量826大卡	12月07日 糙米飯 宮保雞丁 熊貓豆腐丁 滑蛋燒賣 新鮮時蔬 珍珠決明大麥 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.2份 水果 份 熱量836大卡	12月08日 義大利麵(校慶日) 香酥魚丁/大雞腿排 白菜獅子頭 芝麻包 有機蔬菜 芋頭西米露/履歷豆奶 全穀雜糧6.5份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.2份 水果 份 熱量827大卡
12月11日 香Q米飯 糖醋雞丁 紅蘿蔔炒蛋 沙茶寬粉 當季蔬菜 榨菜肉絲湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量813大卡	12月12日 糙米飯 泡菜燒肉 筍乾油豆腐 小瓜四色 季節時蔬 香菇雞湯/水果 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	12月13日 香Q米飯 塔香雞丁 魷魚羹 阿婆滷蛋 快炒青菜 海芽味噌湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	12月14日 芋頭飯 橙汁排骨丁 招牌滷味 包心菜貢丸 新鮮時蔬 紫米湯圓 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量808大卡	12月15日 沙茶炒飯 味噌燒雞 筍香雙花 鍋貼2 有機蔬菜 茶壺湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡
12月18日 香Q米飯 椒麻雞 回鍋干片 玉米蛋 當季蔬菜 番茄蔬菜湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	12月19日 五穀飯 日式豬排 三杯醬菇 濃香咖哩 季節時蔬 南瓜濃湯/水果 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.3份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量847大卡	12月20日 香Q米飯 瓜仔雞丁 魚香豆腐 柴魚花枝燒 快炒青菜 冬瓜藥膳湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量801大卡	12月21日 小米飯 糖醋魚片 玉米肉燥 鮮蔬魷魚圈 新鮮時蔬 酸辣湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.8份 水果 份 熱量864大卡	12月22日 醬香乾拌麵 麻油雞 五味醬豆腐 奶皇包 有機蔬菜 冬至小湯圓/保久乳 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡
12月25日 香Q米飯 允指雞翅 洋蔥炒蛋 肉燥油豆腐 當季蔬菜 玉米濃湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量810大卡	12月26日 南瓜飯 海味花枝排 鐵板豆腐 蔬菜冬粉 季節時蔬 筍片排骨湯/水果 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	12月27日 香Q米飯 半香雞排 麻油米血 肉燥福州丸 快炒青菜 薑絲海芽湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.5份 水果 份 熱量836大卡	12月28日 紫米飯 咖哩豬排 塔香海茸 蝦餅海鮮卷 新鮮時蔬 五行湯圓 全穀雜糧6.3份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量815大卡	12月29日 海苔香鬆拌飯 照燒雞丁 奶香洋芋 客家小炒 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.8份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.6份 水果 份 熱量833大卡

梅景股份有限公司 使用之豬肉.牛肉其原產地皆為臺灣！

電話：05-5882573 傳真：05-5880580