冠成

南興國小-115年 12月菜單

本店使用豬肉 原產地 臺灣

營養師 賴佳瑩 營養字第010767號

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
本月供應魚類菜品 食用請小心魚刺!!	小米飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 油蔥豆腐(豆) 白菜獅子頭 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	白米飯 香酥雞柳條(炸) 高麗菜鹹豬肉(醃) 鮮菇雞燴 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 洋蔥涮涮肉 醬汁年糕鍋(冷) 海苔地瓜條(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯	鯖魚蛋炒飯(加醃) 板烤雞排 飄香滷蛋 紅豆包(冷) 淺色蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 723.5 脂肪: 23.5 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 741.9 脂肪: 25.5 醣類: 96.5 蛋白質: 31.6
2026/12/5(六)(校慶)	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
白米飯 筍乾滷肉(醃) 紅絲炒蛋 椒鹽甜不辣 深色蔬菜 冬瓜湯	燕麥飯 咖哩魚丁(海)-申請 檸檬雞翅 黑胡椒蔬菜鍋 深色蔬菜 冬瓜山粉圓	白米飯 拿波里炸雞排(炸) 麻婆豆腐(豆) 五香滷蛋 深色蔬菜 鮮菇蛋花湯	地瓜飯 甜麵醬鴨肉 大白菜河粉 紅絲起司炒蛋 淺色蔬菜 日式海芽湯+豆漿	招牌炒麵 碳烤豬里肌 炸洋蔥圈圈*2(炸加) 超濃巧克力饅頭(冷) 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 749.9 脂肪: 23 醣類: 97.5 蛋白質: 32.6	熱量: 745.2 脂肪: 26 醣類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醣類: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 745 脂肪: 25 醣類: 98.2 蛋白質: 31.8
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
白米飯 香烤雞腿 麻油豚肉蔬菜鍋 醬汁豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯	五穀飯 古早味滷肉 冰糖烤翅小腿 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 筍菇湯	白米飯 香酥炸雞排(炸) 洋蔥涮涮肉 花生玉米 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 鮑菇雞丁 米血豆干(加豆) 蝦仁椰菜(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	咖哩炒飯 椒鹽魷魚菇菇(海炸)-申請 鮮肉鍋貼*2(加) 香Q滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 752.4 脂肪: 26 醣類: 97 蛋白質: 32.6	熱量: 764.1 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 730.6 脂肪: 25 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: - 脂肪: 28 醣類: 97 蛋白質: 27
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
白米飯 日式燉肉 干絲海帶(豆) 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯	糙米飯 海鮮魷魚羹(海)-申請 醬烤雞腿 彩椒菇菇 淺色蔬菜 紅豆湯圓甜湯(冷)	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 客家炒肉片(豆) 阿婆滷蛋 深色蔬菜 鮮筍湯	地瓜飯 懷舊鐵路豬排 黃金咖哩雞 白菜滷(豆) 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)	WISH YOU A MERRY CHRISTMAS AND HAPPY NEW YEAR
熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 730.8 脂肪: 24 醣類: 97.5 蛋白質: 31.2	
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	歡迎同學踴躍訂購 冠成食品工廠
白米飯 鐵路排骨 檸檬雞柳條(加) 番茄滑蛋豆腐 深色蔬菜 豬血湯(醃)	胚芽飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 起司玉米椰菜 香滷油腐(加豆) 淺色蔬菜 竹筍湯	白米飯 香香雞排(炸) 螞蟻上樹 豆皮高麗菜(豆) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 三杯雞 客家小炒(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	休息一下吧
熱量: 759.6 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 751 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 23.5 醣類: 30.6

國華

12月1日(二)
蕎麥小米飯
雙醬肉絲
白菜寬粉煲
五香滷蛋
有機深蔬小松菜
紫魚豆腐味噌湯

熱量：719.0K 脂肪：23.0g
醣類：97.0g 蛋白質：31.0g

12月2日(三)
香Q米飯
魔力豬排
鮮蔬三炒
干片菇燒肉
深色蔬菜
三寶湯

熱量：702.5K 脂肪：22.5g
醣類：96.0g 蛋白質：29.0g

12月3日(四)
地瓜燕麥飯
紅燒爌肉條
茄香魚丁
鮮汁餃子
淺色蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量：721.0K 脂肪：23.0g
醣類：98.0g 蛋白質：30.5g

焗烤起司燉飯
岩燒鳳翅
香蔥吉拿棒
蒲瓜肉絲
深色蔬菜
竹筍肉絲湯

熱量：719.0K 脂肪：23.0g
醣類：101.0g 蛋白質：28.0g

12月5日(六)校慶日
傳統炒麵
卡啦雞排
醬燒小肉包
沙茶柴魚炒鮮筍
淺色蔬菜
豆薯玉米湯

熱量：721.5K 脂肪：23.5g
醣類：98.0g 蛋白質：29.5g

12月8日(二)
地瓜糙米飯
生鮮卡拉魚
紅顏炒蛋
瓜仔肉醬
有機淺蔬黑葉白菜
味噌海芽湯

熱量：715.5K 脂肪：23.5g
醣類：94.0g 蛋白質：32.0g

12月9日(三)
香Q米飯
黑干滷肉
豬肉餡餅
黃瓜燴菇
深色蔬菜
三絲湯

鮮豆湯
熱量：734.0K 脂肪：23.5g
醣類：100.0g 蛋白質：30.6g

12月10日(四)
燕麥Q飯
味噌芝麻豬
馬鈴薯條
白菜豆腐煲
深色蔬菜

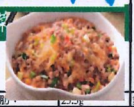
熱量：721.0K 脂肪：23.0g
醣類：105.0g 蛋白質：29.5g

肉燥炒麵
飄香雞排
奶黃Q包
塔香海帶根
深色蔬菜
大頭菜紅K湯

熱量：732.0K 脂肪：24.0g
醣類：101.0g 蛋白質：28.0g

12月14日(一)
香Q米飯
和風雞排
豆腐絞肉
焗汁奶香鮮味洋芋燒
淺色蔬菜
三味湯

熱量：717.0K 脂肪：23.0g
醣類：98.0g 蛋白質：29.5g

12月15日(二)
豆漿
地瓜小米飯
沙茶豬肉魷魚
醬汁燒蛋
螞蟻上樹
有機深蔬味美菜
豆腐海根味噌湯

熱量：726.0K 脂肪：22.5g
醣類：98.0g 蛋白質：30.6g

12月16日(三)
香Q米飯
咖哩燴肉
鐵板香腐
柴魚菇香燴白菜
深色蔬菜
藥膳補湯

熱量：706.5K 脂肪：22.5g
醣類：98.0g 蛋白質：28.0g

12月17日(四)
蕎麥麥片飯
銀蘿豬脯
拌炒小菜
一品香腸
深色蔬菜
麵線糊

熱量：731.0K 脂肪：23.0g
醣類：100.0g 蛋白質：31.0g

夏威夷炒飯
轟炸雞腿排
宴香蒸餃
蓋蓋大滷桶
淺色蔬菜
海芽金菇湯

熱量：707.5K 脂肪：23.0g
醣類：95.0g 蛋白質：29.0g

12月21日(一)

香Q米飯
香香雞翅
什錦炒蛋
干絲炒肉絲
深色蔬菜
冬至湯圓
熱量：721.5K 脂肪：23.0g
醣類：105.0g 蛋白質：34.0g

12月22日(二)
什穀Q飯
塔香雞
卡拉脆魚
松阪豬肉鍋
有機深蔬小松菜
紫菜蛋花湯

熱量：721.5K 脂肪：23.0g
醣類：94.0g 蛋白質：32.4g

12月23日(三)
香Q米飯
蒙古炒肉
干片炒雙色
海苔地瓜薯
淺色蔬菜
時蔬什錦湯

熱量：724.0K 脂肪：23.0g
醣類：98.0g 蛋白質：30.2g

12月24日(四)

地瓜蕎麥飯
筍干豬柳
番茄豆腐
日式天婦羅
深色蔬菜
甘藍粉絲湯

熱量：725.0K 脂肪：23.0g
醣類：99.0g 蛋白質：30.5g

12月25日(五)


12月28日(一)
香Q米飯
麻油燒雞
招牌滷味
香蕃餅
深色蔬菜
紫魚海帶苗湯

熱量：723.0K 脂肪：23.0g
醣類：97.0g 蛋白質：32.0g

12月29日(二)
燕麥Q飯
里肌肉排
蘑菇五寶
鮮炒綠芽
深色蔬菜
細粉鮮蔬湯

熱量：738.0K 脂肪：23.5g
醣類：100.0g 蛋白質：31.6g

12月30日(三)
香Q米飯
京醬肉絲
紫魚豬肉燒
黃金炒蛋
深色蔬菜
結頭海根湯

熱量：718.5K 脂肪：22.5g
醣類：101.0g 蛋白質：28.0g

12月31日(四)
地瓜小米飯
洋芋燉肉
咖哩豆腐
越式寬粉
有機淺蔬黑葉白菜
銀蘿蛋花湯

熱量：726.0K 脂肪：23.0g
醣類：99.0g 蛋白質：30.6g

＊菜單設計者：曾富美 營養師
＊專線：7363303
＊國華E-mail：kuohua.food@gmail.com
＊飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦
＊南興國小菜單 115.12.

本公司使用豬肉之原產地為台灣

＊本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、雞蛋、凝膠之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用