食家安　114年12月菜單　成功國中

營養師：葉心儀(營養字第005415號)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品
01	一	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	奶油咖哩 Creamy Curry 馬鈴薯+時蔬-煮	蕃茄炒蛋* Tomato and Egg Stir-fry 蕃茄+蛋-炒	脆炒鮮瓜 Crispy stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	燒仙草 Grass Jelly 仙草+綠豆+蜜豆-煮	
蔬食日								
02	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	黑糖滷肉 Brown sugar braised pork 祥圃豬肉+時蔬-滷	香嫩豆腐煲* Frasarant and tender tofu stew 豆腐+時蔬-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	洋蔥雞湯 Onion Chicken Soup 雞肉+洋蔥+時蔬-煮	果汁 juice
03	三	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★香酥翅小腿X2 Crispy Chicken Wings and Drumsticks 翅小腿-炸	香滷豆干* Spiced Tofu 黑豆干-滷	家鄉海結 Hometown Haijie 海結+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮蔬排骨湯 Fresh Vegetable and Pork Rib Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit
04	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	三杯雞 Three Cup Chicken 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蔬香魷魚* Vegetable-flavored squid 魷魚+時蔬-炒	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower with vegetables 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	
05	五	白飯 White rice 白米-蒸	醬爆肉片 Stir-fried pork slices with soy sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 Chicken McNuggets 雞塊-炸	紅仁脆筍 Red Bamboo Shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮	水果 fruit
08	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 Flower melon chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紹子油腐* Shaozi Youfu 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* Creamy Corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 時蔬-煮	履歷豆漿* Soy milk
09	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	野菜燒肉 Braised Pork with Wild Vegetables 祥圃豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* Stir-fried small red fish with eggs 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍+時蔬-煮	全脂保久乳* milk
10	三	蒜香雞汁拌麵* Garlic Chicken Broth Noodles 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 Braised pork chops 豬排-燒	金黃薯條X5 Golden French Fries 馬鈴薯條-烤	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit
11	四	麥片飯* cereal rice 白米+麥片-蒸	◆沙茶鮮魚* Satay Fish 水鯊+時蔬-煮	和風照燒雞 Japanese-style Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	冬瓜山粉圓 Dongguashan Flour Balls 山粉圓+冬瓜塊-煮	
★12/12(五)校慶★								
15	一	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	紅燒嫩雞 Braised tender chicken 雞肉+時蔬-燒	砂鍋豆皮* Casserole Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	
16	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	★◎虱目魚排X1* Milkfish fillets 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮香炒筍 Fresh and fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	豆漿* Soy milk
17	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	筍燜豬肉 Braised Pork with Bamboo Shoots 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	★◎檸檬雞柳條X2 Lemon Chicken Strips 雞柳條-炸	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	水果 fruit
18	四	雞肉絲飯 Shredded Chicken Rice 白米+雞肉-蒸	古早味雞翅X1 Old-fashioned chicken wings 三節雞翅-燒	雙色炒蛋* Two-color scrambled eggs 蛋+玉米+時蔬-炒	清甜白菜 Sweet cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	清爽鮮瓜湯 Refreshing melon soup 瓜+薑-煮	
19	五	白飯 White rice 白米-蒸	泡菜燒肉 Kimchi Braised Pork 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	香嫩豆腐煲* Frasarant and tender tofu stew 豆腐+時蔬-煮	蒜香花椰 Garlic Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬至湯圓 Winter Solstice Tangyuan 紅豆+湯圓-煮	水果 fruit
22	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	烤肉醬炒豬 Stir-fried pork with barbecue sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	和風蒸蛋* Japanese-style steamed egg 蛋+時蔬-蒸	鐵板芽菜* Sizzling Bean Sprouts 豆芽+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	
23	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 Satay Chicken 雞肉+時蔬-炒	★酥炸魚塊X2* Crispy Fried Fish Nuggets 魚-炸	翠綠四季 Verdant in all seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮嫩豆腐湯* Fresh and tender tofu soup 豆腐+時蔬-煮	果汁 juice
24	三	聖誕義大利麵* Christmas Pasta 麵-煮	風味雞排X1 Flavored Chicken Cutlet 雞排-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	紅絲高麗 Red Silk Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit
★行憲紀念日放假一天★								
26	五	白飯 White rice 白米-蒸	日式咖哩豬 Japanese Curry Pork 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 Sweet and Sour Chicken 雞肉-燒	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	紅豆紫米粥 Red bean and purple rice porridge 紅豆+黑糯米-煮	水果 fruit
29	一	海苔紫米拌飯* Seaweed and purple rice rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	泡菜豬肉煲 Kimchi and Pork Stew 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-煮	螞蟻上樹* Ants Climbing a Tree 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	
30	二	胚芽飯* Seaweed and purple rice rice 白米+胚芽米-蒸	麻油豬 Sesame oil pork 祥圃豬肉+薑+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* Squid balls 魷魚丸-炸	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	果汁 juice
31	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* Thai Coconut Milk Chicken 雞肉+時蔬-煮	關東煮* Oden 豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 Stir-fried mushrooms in the countryside 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	柴魚味噌湯* Bonito miso soup 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果 fruit

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品　/ 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

營養師小叮嚀

※ 營養小百科-護眼營養素

遵守安心用眼守則：

1. 用眼30分鐘，休息10分鐘
2. 環境需明亮寬廣
3. 看螢幕不要靠太近



