

富岡國小 2024 12月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油類與堅果類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
113/12/2 星期一	芝麻飯	麻婆魚丁	培根洋芋	產銷履歷蔬菜	牛蒡三絲湯		5.1	1.8	1	2.8			643
113/12/3 星期二	糙米飯	蔥爆肉柳	白玉燒麵輪	有機青菜	蓮藕湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.5	1		704
113/12/4 星期三	特餐	肉燥飯	香菇高麗菜		玉米濃湯	鮮奶	4.9	1.8	1.3	2.5		1	704
113/12/5 星期四	糙米飯	貴妃燒雞	蔥燒海草	有機青菜	山藥枸杞湯	水果	5	1.2	1.9	2.5	1		660
113/12/6 星期五	麥片飯	蒜泥白肉	洋蔥炒蛋	有機青菜	綠豆薏仁湯		5.9	1.5	1.2	2.5			668
113/12/9 星期一	海苔飯	宮保雞丁	開陽白菜	產銷履歷蔬菜	高麗菜蛋花湯		4.5	2	1.4	3			635
113/12/10 星期二	糙米飯	醬燒魚丁	奶香花椰	有機青菜	涼薯魚丸湯	水果	4.6	2	1.6	2.5	1		685
113/12/11 星期三	特餐	炒烏龍麵	黃瓜鮮燴		元氣蔬菜湯	優酪乳	4.5	0.6	1.5	3		1	619
113/12/12 星期四	糙米飯	筍干扣肉	炒杏鮑菇	有機青菜	冬瓜雞湯	水果	4.5	1.6	1.4	2.5	1		643
113/12/13 星期五	燕麥飯	鐵板油豆腐	玉米炒蛋	有機青菜	米苔目甜湯		5.8	2	1	2.5			694
113/12/16 星期一	胚芽飯	花瓜雞	蠔油粉絲	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯		4.9	1.2	1.4	2.5			581
113/12/17 星期二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	木須炒肉絲	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	1.7	1.1	2.5	1		664
113/12/18 星期三	特餐	蔬菜滑蛋粥	和風蔬菜煮		鮮肉包	鮮奶	4.5	1.1	1	2.5		1	616
113/12/19 星期四	糙米飯	瓜子肉	紅燒冬瓜	有機青菜	青木瓜湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.5	1		685
113/12/20 星期五	小米飯	口水雞	五彩鮮菇	有機青菜	紅豆小湯圓		6	1.2	1.5	2.5			660
113/12/23 星期一	玉米飯	白菜煮魚	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	關東煮		4.5	2.8	1	2.5			663
113/12/24 星期二	糙米飯	滷雞腿	燜南瓜	有機青菜	金針肉絲湯	水果	5.3	2.2	0.8	2.5	1		729
113/12/25 星期三	特餐	炒米苔目	綜合滷味		魷魚羹湯	豆漿	4.5	1.9	1.3	3			625
113/12/26 星期四	糙米飯	咕咾肉	炒年糕	有機青菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	1.6	1.5	2.5	1		694
113/12/27 星期五	紅藜飯	紅燒油豆腐	青花炒甜不辣	有機青菜	冬瓜山粉圓		5.7	1	1.3	2.5			619
113/12/30 星期一	薏仁飯	照燒雞	彩絲銀芽	產銷履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯		4.7	1.6	1.8	2.5			607
113/12/31 星期二	糙米飯	梅干肉燥	金菇燴絲瓜	有機青菜	馬鈴薯濃湯	水果	5	1.8	1.3	2.5	1		690

富岡國民小學 李莉萍 校長

校長

總務處主任 李璧伶

單位主管:

午餐秘書: 黃義深

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉