

105 學年度(上)國民小學 12 月葷食循環菜單(尚好)

日期	星期	類別	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品類	水果
1	四	04	芝麻飯	柳葉魚	泡菜豆腐	蔬菜	枸杞銀耳湯	V
2	五	05	白米飯	洋蔥雞丁	醬拌寬粉	蔬菜	健康瓜湯	
5	一	P1	糙米飯	沙茶肉片	季豆干片	蔬菜	柴魚海裙湯	
6	二	P2	白米飯	美味大雞腿	時瓜絞肉	蔬菜	白玉湯	
7	三	P3	拌麵特餐	椒鹽魚條	拌麵配料	蔬菜	珍菇羹湯	
8	四	P4	小米飯	海結肉丁	雙色花椰	蔬菜	仙草甜湯	V
9	五	P5	白米飯	蒸/炒蛋	碎脯絞肉	蔬菜	羅宋湯	
12	一	Q1	糙米飯	醬燜排骨	肉末白菜	蔬菜	榨菜肉絲湯	
13	二	Q2	白米飯	蔥香雞	家常豆腐	蔬菜	三絲湯	
14	三	Q3	紫米飯	蒸/炒蛋	碎瓜絞肉	蔬菜	紅豆西谷米	
15	四	Q4	拌飯特餐	椒鹽魚排	拌飯配料	蔬菜	白玉雞湯	V
16	五	Q5	白米飯	咖哩絞肉	季豆三絲	蔬菜	金茸海裙湯	
19	一	R1	糙米飯	茄汁肉絲	玉米三色	蔬菜	梅干肉絲湯	
20	二	R2	白米飯	滷雞翅	肉絲津白	蔬菜	蕃茄蛋花湯	
21	三	R3	炊粉特餐	回鍋肉片	炊粉拌料	蔬菜	蛋香粳湯	
22	四	R4	麥片飯	條瓜雞丁	翠炒三色	蔬菜	綠豆湯	V
23	五	R5	白米飯	海芽蒸/炒蛋	酸菜豆干	蔬菜	健康瓜湯	
26	一	S1	糙米飯	京都排骨	絞肉瓜粒	蔬菜	蛋花蔬湯	
27	二	S2	白米飯	豆瓣雞丁	茄汁豆腐	蔬菜	味噌蘿蔔湯	
28	三	S3	義式特餐	柳葉魚	義大利肉醬	蔬菜	南瓜濃湯	
29	四	S4	小米飯	香菇絞肉	紅蘿蔔炒蛋	蔬菜	麥仁湯	V
30	五	S5	白米飯	咖哩雞	寬粉煲	蔬菜	柴魚鮮菇湯	