



臺北市南港區南港

統鮮企業股份有限公司

2011¹² December

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	
1	四	麵線羹	蔬食日：蕎麥飯+黑干杏鮑菇+蕃茄炒蛋+季節時蔬+南瓜濃湯 白米,蕎麥+大溪豆乾,杏鮑菇,時蔬+蕃茄,蛋+蔬菜+南瓜,洋蔥,蛋					水果	
2	五	玉米肉末粥	燕麥飯 白米,燕麥粒	洋芋燒肉 馬鈴薯,肉塊	芹香甜條 甜不辣,芹菜	季節時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜塊,雞丁,薑絲	水果	
5	一	蘿蔔糕+紫菜湯	地瓜飯 白米,糙米	蘿蔔燒雞 蘿蔔,雞丁	鮮菇白菜滷 大白菜,鮮菇	季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋,洋蔥	水果	
6	二	慶生會	五穀米飯 白米,五穀雜糧	黃豆燉肉 豬肉丁,海結,黃豆	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	季節時蔬	綠豆西米露 綠豆,西谷米	水果	
7	三	金絲捲+鮮奶	香Q白飯 白米	泰式風味雞 雞丁,洋蔥,鮮菇	拌炒馬鈴薯 馬鈴薯,蝦皮,培根	季節時蔬	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,蛋	水果	
8	四	米粉羹	炒飯特餐：夏威夷炒飯+洋蔥豬排+季節時蔬+芹香蘿蔔湯 白米,鳳梨,玉米,絞肉+豬排+季節時蔬+蘿蔔,芹菜,大骨					水果	
9	五	校外教學 不供餐							
12	一	蔬菜麵疙瘩	香Q白飯 白米	南瓜燒肉 南瓜,豬肉,洋蔥	海結豆干 海結,豆干	季節時蔬	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米	水果	
13	二	法式三明治+糙半將	炒麵特餐：日式烏龍麵+滷翅腿*2+季節時蔬+味噌豆腐湯 烏龍麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔+翅小腿+青菜+豆腐,柴魚片,味噌					水果	
14	三	大滷麵	薏仁飯 白米,薏仁	凍腐燒肉 豆腐,肉塊,紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,絞肉	季節時蔬	養生山藥湯 山藥,雞骨	水果	
15	四	皮蛋瘦肉粥	蕎麥飯 白米,蕎麥粒	咖哩魚丁 魚丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	客家小炒 豆干,肉絲,菜脯	季節時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋,豆腐	水果	
16	五	小肉包*2+豆將	五穀米飯 白米,五穀雜糧	栗子燒雞 雞丁,栗子,馬鈴薯	關東煮 油豆腐,白蘿蔔,黑輪	季節時蔬	玉段大骨湯 玉米,大骨	水果	
19	一	河粉湯	地瓜飯 白米,地瓜	玉米燴雞 玉米粒,雞丁	蔥燒豆腐 豆腐,絞肉,紅蘿蔔	季節時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲,大骨	水果	
20	二	肉鬆麵包+麥艾	香Q白飯 白米	蒙古烤肉 肉片,高麗菜,蔥	鮮燴黃瓜 大黃瓜,鮮菇,紅蘿蔔	季節時蔬	紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果	
21	三	鮮蔬糙米粥	燕麥飯 白米,燕麥粒	三杯雞丁 雞丁,九層塔	豆包白菜 豆包,大白菜,紅蘿蔔	季節時蔬	金針湯 乾金針,大骨	水果	
22	四	肉絲冬粉湯	五穀米飯 白米,五穀雜糧	百頁燒肉 百頁豆腐,肉塊	玉米三色 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,毛豆	季節時蔬	紅豆湯圓 紅豆,湯圓	水果	
23	五	酸辣湯餃	義大利麵特餐：茄汁義大利麵+柳葉魚*2+季節時蔬+馬鈴薯濃湯 義大利麵,絞肉,洋蔥,玉米粒+柳葉魚*2+青菜+馬鈴薯,洋菇,蛋					水果	
26	一	味噌拉麵	玉米飯 白米,玉米粒	洋蔥肉柳 洋蔥,豬柳	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋	季節時蔬	針菇白菜羹 白菜,金針菇	水果	
27	二	克林姆麵包+豆將	蕎麥飯 白米,蕎麥	糖醋鮮魚 魚丁,洋蔥,青椒	三杯醬冬粉 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	季節時蔬	大黃瓜湯 大黃瓜,雞骨	水果	
28	三	芝麻包+鮮奶	紫米飯 白米,紫米	醬爆雞丁 雞丁,時蔬	瓠瓜蝦皮 瓠瓜,蝦皮	季節時蔬	味噌小魚湯 豆腐,小魚干	水果	
29	四	芋頭米粉湯	麥片飯 白米,麥片	桔醬肉片 肉片,高麗菜,紅蘿蔔	蘿蔔花枝羹 白蘿蔔,花枝羹	季節時蔬	黃芽三絲湯 黃豆芽,蕃茄	水果	
30	五	竹筍鹹粥	香Q白飯 白米	香滷腿排 雞腿排,滷包	咖哩雙色 馬鈴薯,紅蘿蔔	季節時蔬	香菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	水果	

付幼12月菜單

下午點心	五穀根莖類 (份)	蛋豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)
餛飩湯	4.5	2.0	1.4	1.0	2.3	664
熱狗麵包+米漿	4.4	2.3	1.4	1.0	2.4	684
蔬菜烏龍麵	4.4	2.0	1.6	1.0	2.2	657
紅豆麵包+果汁	4.6	2.2	1.4	1.0	2.4	690
肉燥米苔目	4.5	2.3	1.3	1.0	2.3	684
馬拉糕+豆漿	4.2	2.4	1.5	1.0	2.5	684
	4.3	2.5	1.3	1.0	2.4	689
蛋包麵線	4.7	2.3	1.4	1.0	2.1	691
關東煮	4.2	2.4	1.2	1.0	2.2	663
冬菜冬粉湯	4.8	2.1	1.3	1.0	2.2	685
八寶甜湯	4.4	2.5	1.4	1.0	2.5	703
光泉鮮奶酪	4.5	2.1	1.3	1.0	2.2	664
蒸餃+海芽湯	4.4	2.3	1.5	1.0	2.3	682
蘿蔔糕湯	4.3	2.2	1.6	1.0	2.1	661
花枝羹麵	4.4	2.3	1.6	1.0	2.4	689
珍珠丸子+鮮奶	4.8	2.2	1.2	1.0	2.2	690
台式鹹粥	4.4	2.1	1.3	1.0	2.4	666
綠豆粉圓湯	4.2	2.3	1.5	1.0	2.3	668
吻魚波菜粥	4.2	2.2	1.6	1.0	2.5	672
油腐細粉	4.2	2.4	1.7	1.0	2.3	680
黑糖饅頭+蛋花湯	4.3	2.3	1.5	1.0	2.2	670
起司餅乾+果汁	4.5	2.1	1.6	1.0	2.4	681