

115年01、02月份茄苳、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
1/2 五	糙米飯	味噌烏魚 烏魚丁、大白菜、紅蘿蔔	豆皮炒豆芽 綠豆芽、豆包絲、紅蘿蔔、肉絲	炒 有機蔬菜	冬瓜銀耳湯 冬瓜茶磚、銀耳		5	2.5	1.5	2		670
1/5 一	芝麻飯	香菇素肉燥 素絞肉、碎豆干、香菇絲	芥菜仁燴鮮菇 芥菜仁、鮮菇、紅蘿蔔	燴 青菜	紫菜蛋花湯 乾紫菜、蛋、薑絲		4.5	2.5	1.8	2.5		665
1/6 二	糙米飯	筍乾燒肉柳 肉柳、筍乾、紅蘿蔔	玉米海茸 海茸、玉米粒、豬肉	炒 有機青菜	蓮藕排骨湯 蓮藕片、龍骨丁	豆漿 (茄苳)	5	2.6	1.8	2.5		708
1/7 三	特餐	招牌炒麵 白麵、肉絲、芹菜、香菇絲	紅燒肉丁 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔	燒 產履青菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳絲	乳品 (東安)	5	2	1.7	2.5	1	759
1/8 四	糙米飯	香茅檸檬魚 魚丁、豆腐、檸檬汁	二杯炒滷味 麵腸、豬血糕、酸菜、九層塔	炒 有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、大骨	水果	4.8	2.5	1.8	2.5	1	746
1/9 五	紅藜小米飯	蕃茄燒雞 雞丁、大番茄、紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥、洗選蛋、紅蘿蔔	炒 有機青菜	元氣綠豆湯 綠豆湯		5	2.8	1.6	2.5		718
1/12 一	海苔飯	砂鍋魚丁 魚丁、洋蔥、豆腐	什錦青花 青花菜、白花菜、肉絲	炒 青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、雞丁		4.5	2.5	2	2.5		670
1/13 二	糙米飯	鹽水雞 雞丁、杏鮑菇、柳瓜	奶香洋芋 馬鈴薯、培根、奶粉	煮 有機青菜	結頭大骨湯 結頭菜、紅蘿蔔、大骨	豆漿 (茄苳)	4.5	2.7	1.8	2.5		680
1/14 三	特餐	麻油高麗菜飯 高麗菜、香菇、紅蘿蔔	麻油雞丁 雞丁、凍豆腐、高麗菜	煮 產履青菜	山藥軟排湯 山藥、洋芋、軟排	乳品 (東安)	4.5	2.5	1.6	2.5	1	760
1/15 四	紫米飯	醬燒肉片 肉片、洋蔥、青椒	蘿蔔滷海結 白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔	滷 有機蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜、冬粉、芹菜	水果	4.5	2	1.2	2.5	1	672
1/16 五	地瓜飯	鮮冬瓜蒸肉餅 絞肉、豆腐、冬瓜	彩椒起司蛋 蛋、彩椒、蛋	炒 有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、燕麥片		5	2.8	1.2	2		686
1/19 一	芝麻飯	銀蘿燒雞 雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	小瓜拌素雞 小黃瓜、素雞、紅蘿蔔	炒 青菜	蔬菜鮮菇湯 金針菇、瑤珍菇、雞架		5.5	2.2	1.8	2.2		698
1/20 二	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉片、豆芽、高麗菜	蔥花碎脯炒蛋 菜脯、蛋、青蔥	炒 有機青菜	青木瓜大骨湯 青木瓜、大骨、紅藜、枸杞	豆漿 (茄苳)	5.5	2.5	2	2		718
1/21 三	特餐	肉燥花辦麵 花辦麵、絞肉、洋蔥	椒鹽里肌排 椒鹽里肌排CAS	炸 產履青菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔、玉米段、大骨	乳品 (東安)	5.5	1.5	1.5	2	1	728
1/22 四	糙米飯	香菇雞 雞丁、杏鮑菇、生香菇	紅燒豆腐 豆腐、絞肉、青蔥、紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	5.2	2	1.8	2.3	1	727
1/23 五	黑芝麻糙米飯	蔥爆魷魚圈 魷魚圈、豆干片	鮮瓜燴丸片 大黃瓜、貢丸片、紅蘿蔔	炒 有機青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		5.5	2	1.8	2.3		688

2026 新年快樂!!!

2/23 一	白米飯	金鳳報喜三杯雞 雞丁、菇、蔬菜	福氣金瓜腰果香 南瓜、腰果、南瓜子	蒸 青菜	年年有餘味噌湯 味噌、豆腐、小魚乾		5.1	2	1.5	2.5		673
2/24 二	糙米飯	鮮冬瓜蒸肉餅 絞肉、豆腐、冬瓜	咖哩粉絲煲 冬粉、絞肉、玉米粒	燴 有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、金針肉骨茶包、大骨	豆漿 (茄苳)	4.8	2.8	1.5	2.5		718
2/25 三	特餐	客家炒粿條 粿條、香菇、肉絲、高麗菜	烤肉醬燒翅腿 翅小腿*2、烤肉醬	燒 產履青菜	冬瓜丸片湯 冬瓜、貢丸片	乳品 (東安)	5	2	1.5	3	1	689
2/26 四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁、豆腐、洋蔥	玉米炒肉末 玉米、馬鈴薯、絞肉	炒 有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋、薑絲	水果	5	2.5	1.5	3	1	790

和平紀念日放假一天

*本校豬肉一律使用國產肉品。

*菜單可能含有(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等，不適合對其過敏體質者食用。

菜單審核小組

營養師

營養師莊千慧

總務主任

營養師明山

校長

茄苳國民小學 代理校長 劉寶富