

味達香 12 月份菜單(大林)					★本廠一律使用台灣國產豬肉★
					營養師:楊金惠 證書字號:009360
				12月1日 星期五	
				地瓜飯	
				蜜汁腿丁 鮮香砂鍋魚 番麥炒蛋 新鮮青菜 榨菜肉絲湯	
				全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 854 大卡	
12月4日 星期一	12月5日 星期二	12月6日 星期三	12月7日 星期四	12月8日 星期五	
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	炸醬乾拌麵	地瓜飯	
蒜味大排 洋蔥滑蛋 老皮嫩肉 新鮮青菜 冬菜冬粉湯	黑胡椒洋蔥雞 紅燒細腐 韓式醬煮土豆 季節蔬菜 虱目魚丸湯	醬燒豬排 川味麻辣燙 高麗培根蛋 田園青菜 薑絲海苗湯	BBQ三節翅 奶黃包 季節蔬菜 QQ三兄弟	壽喜燒肉 柴香蝦卷 茄汁豆腐褒 新鮮青菜 味噌湯	
全穀根莖類 7.1 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.9 份 熱量 888 大卡	全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.45 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3.1 份 熱量 839 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 889 大卡	全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 1.9 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3.1 份 熱量 816 大卡	全穀根莖類 6.6 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.9 份 熱量 835 大卡	
12月11日 星期一	12月12日 星期二	12月13日 星期三	12月14日 星期四	12月15日 星期五	
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	招牌油飯	地瓜飯	
虱目魚排 紅仁炒蛋 一品佛跳牆 新鮮青菜 芹香餛飩湯	金喜豬排 沙嗲爆黑干 麻油鍋物 季節蔬菜 巧達濃湯	麻油雞 港式燒賣 家常油腐 田園青菜 酸白菜肉片湯	泡菜燒肉 紅豆包 季節蔬菜 黑糖粉圓	cas香酥魚片 泰式打拋豬 香檸雞柳條 新鮮青菜 紫菜蛋花湯	
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.1 份 油脂類 2.7 份 熱量 844 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 864 大卡	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.1 份 熱量 856 大卡	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 3 份 熱量 863 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.8 份 熱量 866 大卡	
12月18日 星期一	12月19日 星期二	12月20日 星期三	12月21日 星期四	12月22日 星期五	
香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	茄汁肉醬麵	地瓜飯	
馬告鹹豬肉 香酥玉米餅 彩繪炒蛋 風味青菜 當歸麵線湯	義式香草雞 蒙古炒肉 綜合鹹酥 季節蔬菜 榨菜肉絲湯	鐵路排骨 香炒泡麵 洋芋培根 田園青菜 鹹菜豬血湯	板烤雞腿排 豬肉鍋貼 季節蔬菜 阿婆芋圓	cas香雞堡 玉米炒蛋 暖冬藥膳鍋 新鮮青菜 紅豆湯圓	
全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 2.8 份 熱量 830 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.2 份 熱量 877 大卡	全穀根莖類 6.9 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份 熱量 886 大卡	全穀根莖類 6.3 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.1 份 油脂類 2.8 份 熱量 835 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 871 大卡	
12月25日 星期一	12月26日 星期二	12月27日 星期三	12月28日 星期四	12月29日 星期五	
補假	香Q米飯	香Q白飯	蛋炒飯	地瓜飯	
12/23運動會 用餐	蘿勒豬排 蜜汁四分干 日式小火鍋 季節蔬菜 玉米蛋花湯	迷迭香腿排 番茄滑蛋 客家小炒 田園青菜 蘿蔔玉穗湯	蜜汁豬柳 鮮肉包 季節蔬菜 冬瓜QQ	岩燒雞翅 飄香肉燥 海帶小菜 新鮮青菜 鮮筍湯	
	全穀根莖類 6.9 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 848 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.9 份 熱量 886 大卡	全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3 份 熱量 849 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 2.9 份 熱量 892 大卡	