

慈濟大學暨附屬高級中學114年12月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
12月2日	星期二	糙米白飯	沙茶素燥豆腐	薯丁起司炒蛋	什錦白菜	小白菜	玉米蘿蔔丸子湯	時令	5.2	2	2	3.2	0.5	738.0	一、十二月十七日慈大二技五專慈懿日。 二、十二月十九日慈中慈懿日。 三、十二月廿五日行憲紀念日。 四、十二月廿六日慈大孝親日。 五、十二月三十一日慈中孝親日。	
12月3日	星期三	糙米白飯	紅燒厚干丁	鹽酥吉	紅絲木耳拌蛋	油菜	大滷羹湯	時令	5.3	1.8	2	3.5	0.5	743.5		
12月4日	星期四	沙茶三鮮油麵		五香滷蛋	西芹拌燻丫	青江菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.8	1.8	1.8	3.5	0.5	773.5		
12月5日	星期五	糙米白飯	蔭瓜素燥油丁	鮮菇蒸蛋	叉燒高麗菜	芥藍菜	紅豆紫米甜湯	時令	5.4	2	1.8	3.2	0.5	747.0		
12月8日	星期一	糙米白飯	香滷豆干	椒鹽什錦	素香豆芽	地瓜葉	紫菜蛋花湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5		
12月9日	星期二	糙米白飯	糖醋豆長	滷蛋	西魯肉	空心菜	紅燒湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
12月10日	星期三	糙米白飯	咖哩洋芋素若	紅燒豆乾片	海絲干絲	青江菜	玉米蛋花湯	時令	5.4	1.8	2	3	0.5	728.0		
12月11日	星期四	日式烏龍麵		豆乾海帶	香酥若	油菜	關東煮湯	時令	6	1.5	1.8	3.2	0.5	751.5		
12月12日	星期五	糙米白飯	家常豆腐	酸菜麵腸	麻油猴菇高麗菜	芥藍菜	綠豆薏仁湯	時令	5.8	2	2	3	0.5	771.0		
12月15日	星期一	糙米白飯	土豆乾丁三色	什錦蔬菜滷味	紅燒冬瓜素若	小白菜	豆皮紫菜金菇湯	時令	5.1	1.8	1.8	3	0.5	702.0		
12月16日	星期二	糙米白飯	客家小炒	南瓜炒蛋	什菇白菜	青江菜	味噌豆腐湯	時令	5.3	1.8	2	3.2	0.5	730.0		
12月17日	星期三	糙米白飯	五更長旺	綜合炸物	鴻喜高麗菜	油菜	素香冬瓜湯	時令	5.2	1.8	2	3.5	0.5	736.5		
12月18日	星期四	古早味炒米粉		海味捲	蜜汁海帶豆干	地瓜葉	大滷羹湯	時令	5.8	2	1.8	3.5	0.5	788.5		
12月19日	星期五	糙米白飯	番茄腐皮豆腐煲	絲瓜炒蛋	燻ㄗ卷	芥藍菜	紅豆湯圓	時令	5.8	2	2	3	0.5	771.0		
12月22日	星期一	糙米白飯	玉米炒蛋	三杯醬拌油丁	素香豆芽菜	油菜	芙蓉豆腐羹湯	時令	5.3	2	1.8	3.2	0.5	740.0		
12月23日	星期二	糙米白飯	椰香咖哩素若	番茄炒蛋	什錦高麗菜	小白菜	腐皮黃瓜湯	時令	5.2	1.5	2	3.5	0.5	714.0		
12月24日	星期三	糙米白飯	紅燒豆腐煲	奶油白醬洋芋素若	酥炸什錦	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0.5	739.0		
12月25日	星期四	行憲紀念日														
12月26日	星期五	糙米白飯	糖醋薯丁素若	醬燒豆干(三滷)	叉燒拌豆芽	芥藍菜	冬瓜山粉圓	時令	5.4	1.8	1.8	3	0.5	723.0		
12月29日	星期一	糙米白飯	客家小炒	檸檬餘	藥膳當歸絲瓜麵線	空心菜	紫菜玉米蛋花湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5		
12月30日	星期二	糙米白飯	番茄豆腐	雲耳拌洋芹	蛋酥白菜滷	油菜	關東煮	時令	5.1	2	2	3	0.5	722.0		
12月31日	星期三	喜生米漢堡(中學孝親日)					飲料		5	2	2	3.5	0.5	737.5		
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎																
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	詹志輝		一級主管	蕭湘樺		校長	校長廖逸貞			

慈濟大學暨附屬高級中學114年12月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
12月1日	星期一	糙米白飯	香菇素燥油丁	紅燒獅子頭	鮮菇高麗菜	青江菜	玉米豆腐湯	時令	5	2	1.5	3.5	0.5	725.0	一、十二月十八日慈中生午餐。
12月2日	星期二	糙米白飯	樹子豆包	椒鹽酥排	沙茶拌海根	小白菜	咖哩蔬菜湯	時令	5.6	1.5	1.5	3.5	0	699.5	
12月3日	星期三	糙米白飯	蒸蛋	花生麵筋	胡瓜三絲	油菜	酸辣湯	時令	5.8	1.5	1	3.5	0.5	731.0	
12月4日	星期四	糙米白飯	花生一口乾	茄汁麵腸	蛋酥白菜滷	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
12月5日	星期五	糙米白飯	榨菜炒乾片	燻Y卷	豆皮高麗菜	小白菜	胡瓜丸子湯	時令	5.1	2	2	3	0.5	722.0	
12月9日	星期二	糙米白飯	醬燒咕咾肉	熱狗	黎麥毛豆乾丁	地瓜葉	腐皮鮮蔬湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0	709.0	
12月10日	星期三	糙米白飯	黑胡椒鐵板油丁	南瓜燴蛋	綜合炸物	空心菜	香菇白菜湯	時令	5.3	1	1	3.5	0.5	658.5	
12月11日	星期四	糙米白飯	藥膳油豆腐	蒸蛋	泡菜黃豆芽	芥藍菜	玉米蛋花湯	時令	5.5	1	1.5	3.5	0	655.0	
12月12日	星期五	糙米白飯	糖醋鳳梨豆包	獅子頭粉絲煲	茄醬素柳條	小白菜	鹹菜素Y湯	時令	5.3	1	1	3.5	0.5	658.5	
12月15日	星期一	糙米白飯	沙茶豆腐	海味捲	鮮蔬拌素Y	青江菜	白菜滷湯	時令	5.4	1.5	1.5	3.5	0.5	715.5	
12月16日	星期二	糙米白飯	玉米炒蛋	素燥油丁	韓式泡菜年糕	小白菜	腐皮黃瓜湯	時令	5.6	2	1	3.5	0	724.5	
12月17日	星期三	糙米白飯	香滷煨豆腐	菜圃蛋	鮮菇高麗菜	空心菜	南瓜馬鈴薯濃湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
12月18日	星期四	義大利麵	白醬馬鈴薯素若	紅蘿蔔炒蛋	薯條	油菜	玉米濃湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0	709.0	
12月19日	星期五	糙米白飯	素燥油丁	塔香海根	紅油炒手	油菜	關東煮湯	時令	5.6	2	1	3.5	0	724.5	
12月22日	星期一	糙米白飯	麻婆豆腐	花生香Q糕	什燴白菜	青江菜	白玉蛋花湯	時令	5.4	1.5	1.5	3.5	0.5	715.5	
12月23日	星期二	糙米白飯	樹子豆包	南瓜燴蛋	青椒炒肉絲	芥藍菜	什錦鮮蔬湯	時令	6	1.5	1	3.5	0	715.0	
12月24日	星期三	糙米白飯	番茄豆長	焗烤起司素排	什錦高麗菜	油菜	大滷羹	時令	5.4	1.5	1.5	3.5	0.5	715.5	
12月26日	星期五	糙米白飯	黑胡椒鐵板油丁	宮保杏菇皮蛋	紅燒冬瓜素若	青江菜	鮮蔬蛋花湯	時令	5.6	2	1	3.5	0	724.5	
12月29日	星期一	糙米白飯	皮蛋豆腐	香酥若	紅燒獅子頭	小白菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.2	2	1	3.5	0.5	726.5	
12月30日	星期二	糙米白飯	三杯醬炒麵腸	炸蛋	西芹腰花	地瓜葉	玉米芙蓉湯	時令	6	2	1	3.5	0	752.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		一級主管	總務蕭湘樺		校長	校長廖逸貞		