

114年12月份 大崗.大湖國小月菜單(素)															
日期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	水果	全穀 雜糧	豆類	魚肉	蔬菜 (份)	堅果 油脂	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kcal)
12/1 一	黑芝麻飯	糖醋凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、番茄醬	燒	金菇脆瓜 金菇、鮮瓜、木耳	炒	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		4.8	2.2	2	2	2.5			681
12/2 二	麥片飯	日式和風豆包 豆包、海苔絲	燙	照燒豆腐 玉米粒、豆腐	蒸	菇菇湯 金針菇、瑤珍菇、冬瓜	水果	4.5	2	2	1.5	2.5	1		691
12/3 三	特餐	什錦炒飯 飯、蔬菜、素絞肉	拌	素蔬菜捲 素蔬菜捲*1	蒸	蘿蔔湯 白蘿蔔、薑絲	乳品	4.5	2.2	2	1.5	2.5		0.6	768
12/4 四	糙米飯	咖哩豆腸 豆腸、馬鈴薯	煮	茄子蒸蛋 茄子、蛋	炒	榨菜冬粉湯 榨菜絲、冬粉		5	2	2	2	2.5			679
12/5 五	海苔飯	泰式豆腐 凍豆腐、蔬菜	滷	白菜滷 大白菜、木耳、油豆泡、木耳、蛋	燒	奶香芋頭西米露 芋頭、奶粉、西米露	水果	5	2	2	2	3	1		761
12/8 一	小米飯	蕪菁素肉丁 結頭菜、素肉丁	燒	南瓜炒蛋 南瓜、蛋	炒	大滷湯 筍絲、豆腐、蛋、白蘿蔔		5	2	2	2	2.5			679
12/9 二	紅扁豆飯	春川起司豆皮 豆皮、高麗菜、起司、素泡菜	燒	香菇炒蘿蔔絲 白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳、	炒	白菜豆腐湯 白菜、豆腐	水果	4.8	2	2	2	2.5	1		725
12/10 三	特餐	什錦炒米苔目 米苔目、素肉絲、蔬菜	炒	雲菜捲*1 炸雲菜捲	燒	玉米豆腐湯 玉米粒、豆腐	乳品	4.5	2	2	2	3		0.6	786
12/11 四	糙米飯	玉筍什錦 玉米筍、彩椒、山藥	煮	麻油凍豆腐 凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇	炒	蘿蔔素貢丸湯 蘿蔔、素貢丸		4.9	2	2	2	2.5			672
12/12 五	五穀飯	馬鈴薯燉素雞 素雞丁、馬鈴薯、地瓜(市府提供)	煮	朴菜筍茸 朴菜、筍茸	炒	豆漿 黃豆、糖	水果	4.8	2.1	2	2	2	1		710
12/15 一	海苔香鬆飯	日式照燒素雞 素雞、蘿蔔	煮	日式蒸蛋 洗選蛋	炒	味噌豆腐湯 豆腐		4.9	2.1	2	2	2.3			671
12/16 二	藜麥飯	香酥豆腐 豆腐	炸	芋頭四丁 芋頭、豆薯、紅蘿蔔	炒	肉羹湯 大白菜、素肉羹、紅蘿蔔、芹菜	水果	5	2	2	2	3	1		761
12/17 三	特餐	古早味油飯 白米、糯米、乾香菇	煮	香滷油腐 手工炸豆腐*1	燒	四神湯 四神、薏仁	乳品	4.8	2	2	1.5	2.5		0.6	772
12/18 四	薑黃糙米飯	筍乾燒黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔	滷	回鍋炒高麗菜 芹菜、高麗菜	炒	冬瓜湯 冬瓜、菇、薑片	黃豆 奶	4.8	2.5	2	2	2.5			706
12/19 五	薏仁飯	麻油杏鮑菇 杏鮑菇	燒	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉	蒸	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓、糖	水果	5	2	2	1.5	2.3	1		717
12/22 一	海苔飯	醬燒烤麩 烤麩	炒	蔬燒寬粉 芝麻、高麗菜、寬粉	煮	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜		4.5	2.5	2.5	1.6	2.5			675
12/23 二	糙米飯	沙嗲豆包 生豆包	炒	芽菜什錦 豆包絲、素肉、木耳、菇、豆芽菜	炒	田園蔬菜湯 大番茄、蔬菜	水果	4.6	2	2	2	2.5	1		711
12/24 三	特餐	奶油貝殼麵 貝殼麵、奶油、玉米	煮	醬燒素排 素排*1	滷	南瓜湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜	乳品	4.8	2	2	1.5	2.5		0.6	772
12/25 四	行憲紀念日放假														
12/26 五	蕎麥飯	彩繪山藥 山藥、蔬菜	炸	香菇蒸蛋 蛋、香菇	燒	豆漿 黃豆、糖	水果	5	2	2	2	3	1		761
12/29 一	小米飯	麻醬豆腐 豆腐、綠豆芽	燒	高麗菜炒蛋 高麗菜、蛋	炒	馬鈴薯湯 馬鈴薯、紅粟		4.8	2.5	2	2	2.5			706
12/30 二	糙米飯	瓜仔素肉燥 絞花瓜、豆干	煮	毛豆四丁 豆薯、水煮花生、毛豆	炒	蔬菜玉米米湯 蔬菜、玉米段	水果	4.9	2	2	2	2.5	1		732
12/31 三	特餐	香菇米粉湯 米粉、素肉絲、芹菜、香菇絲	煮	炸豆腐 炸豆腐*1	炸	銀絲卷 銀絲卷	乳品	4.8	2	2	2	3		0.6	687

*本校豬肉一律使用國產肉品，玉米、黃豆及其製品皆使用非基改產品。

*紅色字體「過敏食物，不適合對其過敏體質者食用」

營養小知識

冬至被說成「大如年」，因為白天最短、陰氣最盛，過了這一天陽氣才慢慢回升。

為什麼冬至適合吃麻油雞？

冬天血液循環變慢，吃溫熱性食物能讓身體像開暖氣一樣熱起來。

麻油與老薑都是「溫補代表」，比一般食物更能提升身體代謝和保暖能力。

冬至最重要的靈魂就是湯圓，象徵團圓、添歲，紅白湯圓也是平安喜氣的代表。

菜單審核小組

午餐秘書

營養師 薛雲華

總務主任

總務 賴淑芬

校長

大崗國民小學 伍賢龍 校長

冬至習俗介紹



- 冬令進補
- 吃湯圓
- 祭祀神祇祈福

神農

114年12月份 大崗.大湖國小月菜單															
日期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	水果	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	堅果 油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kca	
12/1 一	黑芝麻飯	左宗棠雞 雞丁,馬鈴薯,番茄醬	煮	金菇脆瓜 金菇,鮮瓜,木耳	炒	產銷履歷(TAP) 海芽蛋花湯 海帶芽,蛋		4.8	2.2	2	2.5			681	
12/2 二	麥片飯	和風豬柳 豬肉柳,洋葱	燙	照燒豆腐 玉米粒,豆腐或凍豆腐	蒸	有機青菜 三菇雞湯 金針菇,瑤珍菇,香菇,雞腿丁	水果	4.5	2	2	2.5	1		704	
12/3 三	特餐	什錦炒飯 飯,蔬菜,絞肉	拌	醬燒翅小腿x2 翅小腿	滷	有機青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨,薑絲	乳品	4.5	2.2	2	2.5		0.6	780	
12/4 四	糙米飯	咖哩雞 雞丁,馬鈴薯	煮	肉末茄子蒸蛋 茄子,蛋,絞肉	炒	有機青菜 榨菜冬粉湯 榨菜絲,冬粉,雞架		5	2	2	2.5			679	
12/5 五	海苔飯	泰式魚丁(油炸) 魚丁	炸	白菜滷 大白菜,木耳,油豆泡,木耳,蛋	炒	有機青菜 奶香芋頭西米露 芋頭,奶粉,西米露	水果	5	2	2	3	1		761	
12/8 一	小米飯	蕪菁燒肉 結頭菜,肉丁	燒	南瓜炒蛋 南瓜,蛋	炒	產銷履歷(TAP) 大滷湯 筍絲,豆腐,蛋,白蘿蔔		5	2	2	2.5			679	
12/9 二	紅扁豆飯	春川起司雞丁 雞丁,高麗菜,起司,洋葱,辣椒醬	燒	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳,肉絲,蝦皮	炒	有機青菜 砂鍋魚湯 白菜,鮭魚,木耳,金針菇	水果	4.8	2	2	2.5	1		725	
12/10 三	特餐	什錦炒米苔目 米苔目,肉絲,韭菜	炒	香酥魷魚排 魷魚排x1	炸	有機青菜 玉米豆腐湯 玉米粒,豆腐	乳品	4.5	2	2	3		0.6	786	
12/11 四	糙米飯	親子丼 雞丁,洋葱,蛋	炸	麻油凍豆腐 凍豆腐,高麗菜,杏鮑菇	炒	有機青菜 蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸		4.9	2	2	2.5			672	
12/12 五	五穀飯	雙薯燒肉 肉丁,馬鈴薯,地瓜(市府提供)	煮	朴菜筍茸 朴菜,筍茸,肉絲	炒	有機青菜 豆漿 黃豆,糖	水果	4.8	2.1	2	2	1		710	
12/15 一	海苔香鬆飯	雲南肉片 豬肉片,豆芽,豆酥	煮	日式蒸蛋 洗選蛋	煮	產銷履歷(TAP) 味噌豆腐湯 豆腐		4.9	2.1	2	2.3			671	
12/16 二	藜麥飯	喀滋卡滋魚 魚丁	炸	芋頭四丁 芋頭,豆薯,紅蘿蔔,絞肉	炒	有機青菜 肉羹湯 大白菜,肉羹,紅蘿蔔,芹菜	水果	5	2	2	3	1		761	
12/17 三	特餐	古早味油飯 白米,糯米,乾香菇,蝦米,豬肉	煮	醬燒大排 豬排	燒	有機青菜 四神湯 四神,薏仁	乳品	4.8	2	2	2.5			785	
12/18 四	薑黃糙米飯	筍乾燒肉 筍乾,肉丁,紅蘿蔔	滷	什錦高麗菜 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	炒	有機青菜 冬瓜蛤蚧湯 冬瓜,蛤蚧,雞骨	黃豆 奶	4.8	2.5	2	2.5			706	
12/19 五	薏仁飯	麻油雞 雞丁,杏鮑菇	炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	蒸	有機青菜 ~冬至~ 紅豆湯圓	水果	5	2	2	2.3	1		730	
12/22 一	芝麻飯	鹹冬瓜魚丁 魚丁,破布子,豆腐	蒸	蔬燒寬粉 芝麻,高麗菜,洋葱,寬粉,絞肉	煮	產銷履歷(TAP) 薑絲冬瓜排骨湯 薑絲,冬瓜,排骨		4.5	2.5	2	2.5			685	
12/23 二	糙米飯	沙嗲豬 豬肉,洋葱	炒	什錦豆包絲 木耳,豆芽菜,豆包絲,芹菜	炒	有機青菜 田園蔬菜湯 大番茄,蔬菜	水果	4.6	2	2	2.5	1		711	
12/24 三	特餐	奶油貝殼麵 貝殼麵,奶油,玉米,絞肉	煮	香滷雞腿 雞腿	滷	有機青菜 南瓜湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,南瓜	乳品	4.8	2	2	2.5		0.6	785	
12/25 四	行憲紀念日放假														
12/26 五	蕎麥飯	橙汁豬 豬肉丁,洋葱,橙汁	燒	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	燒	有機青菜 黃豆漿 黃豆,糖	水果	5	2	2	3	1		761	
12/29 一	小米飯	麻醬雞丁 雞丁,芝麻醬,豆芽	燒	高麗菜炒蛋 高麗菜,蛋	炒	產銷履歷(TAP) 馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯,大骨,紅棗		4.8	2.5	2	2.5			706	
12/30 二	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,絞花瓜,豆干	煮	毛豆四丁 豆薯,水煮花生,毛豆	炒	有機青菜 蔬菜玉米湯 蔬菜,玉米段	水果	4.9	2	2	2.5	1		732	
12/31 三	特餐	香菇米粉湯 米粉,肉絲,芹菜,香菇絲	煮	炸雞翅 雞翅	炸	有機青菜 銀絲卷 銀絲卷	乳品	4.8	2	2	3		0.6	687	

*本校豬肉一律使用國產肉品，玉米、黃豆及其製品皆使用非基改產品。

*紅色字體「過敏食物，不適合對其過敏體質者食用」

營養小知識

冬至被說成「大如年」，因為白天最短、陰氣最盛，過了這一天陽氣才慢慢回升。身體也要「補回來」，所以食補、團圓、祈福都在這天一次到位。

為什麼冬至適合吃麻油雞？

冬天血液循環變慢，吃溫熱性食物能讓身體像開暖氣一樣熱起來。

麻油與老薑都是「溫補代表」，比一般食物更能提升身體代謝和保暖能力。

冬至最重要的靈魂就是湯圓，象徵團圓、添歲，紅白湯圓也是平安喜氣的代表。

冬至習俗介紹



• 冬令進補
• 吃湯圓
• 祭祀神明迎年

神農

午餐秘書

營養師薛雲華

總務主任

校長

大崗國小 總務主任 伍賢龍 校