

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月2日 星期一	白米飯	肉末番茄醬	胡瓜魷魚	青菜	芙蓉湯	水果	醣類： 92.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 685大卡
		絞肉 61.5 蕃茄缶 11 蒜片 1	胡瓜 75 魷魚翅 15 紅蘿蔔 3 乾木耳 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	大白菜 36 雞蛋 11 大骨 7 冬粉 5.7 紅蘿蔔 2 木耳 1		
12月3日 星期二	糙米飯	腰果雞丁	鮮菇玉菜	青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	醣類： 96.0 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 719大卡
		雞丁 75 小黃瓜 15 紅蘿蔔 5 腰果 3	高麗菜 75 鮑魚菇 12 玉米筍 5 紅蘿蔔 3 木耳絲 0.1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	馬鈴薯 55 湯排 10		
12月4日 星期三	特餐	肉粳飯	椒鹽甜不辣	青菜	蔥花卷	水果	醣類： 97.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 697大卡
		蓬萊米 85 蒜泥 0.7 肉粳肉片 37 香菇絲 0.5 魚漿 10 雞蛋 9.5 桶筍絲 9.2 黑輪切片 6.9 紅蘿蔔 3 芹菜 1.5	甜不辣條 58 九層塔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	花捲 1個		
12月5日 星期四	糙米飯	蒜泥白肉	綜合滷味	青菜	芹香花枝丸湯	水果	醣類： 85.5 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 696大卡
		上肉片 70 嫩薑 1.2 蒜泥 1.2 薑泥 1.2 青蔥 1	白蘿蔔 35 小四角油豆腐 30 海帶結 15 老薑 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	花枝丸 32.3 大骨 6 芹菜 1		
12月6日 星期五	地瓜飯	豆瓣干丁-	醬油蒸蛋	薑絲龍鬚菜	銀耳雪蓮子甜湯	水果	醣類： 90.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 691大卡
		小豆干 50 素火腿 10 辣豆瓣醬 1	雞蛋 56 紅蘿蔔 3 蒜泥 0.8	龍鬚菜 68 薑絲 0.8	紅棗 5 雪蓮子 5 白木耳 3 龍眼乾 2		
		***蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、蔡曉喬
食品技師：賴思羽

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005
傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考
實際配送明細參後附表

營養師：黃郁高 監廚老師：

營養師 黃郁高

教師兼總務主任 陳亮瑋

午餐秘書：

教師兼總務主任 陳亮瑋

校長：

校長 何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月9日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲	黃瓜彩燴	青菜	蔥香蛋花湯	水果	醣類： 90.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 703大卡
		肉絲 62 洋蔥絲 18 紅蘿蔔絲 1.5	大黃瓜 65 玉米粒罐 15 金針菇 7 魚板 5 紅蘿蔔 2.3	100 4.6 0.9	27 6 0.8		
12月10日 星期二	糙米飯	黃金柳葉魚*2	八寶醬肉	青菜	海帶排骨湯	水果	醣類： 84.0 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 698大卡
		柳葉魚 2個	麵輪 45 粗絞肉 9.7 熟花生 6 紅蘿蔔 2.3	100 4.6 0.9	22 8 2 0.8		
12月11日 星期三	特餐	肉絲炒米苔目	貴妃雞翅	青菜	酸辣湯	水果	醣類： 93.0 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 750大卡
		米苔目 120 香菇絲 0.5 大白菜 40 肉絲 15 洋蔥 10 雞蛋 9 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	三節翅 1個 嫩薑 0.7	100 4.6 0.9	26 14 9.2 7.7 3.8 0.3		
12月12日 星期四	糙米飯	糖醋里肌	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	醣類： 95.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 693大卡
		里肌肉片 1個 洋蔥 8 鳳梨罐頭 6	高麗菜 26 冬粉 15.8 絞肉 4.7 木耳絲 1	100 4.6 0.9	55 3.8 1.5		
12月13日 星期五	地瓜飯	五更素腸旺	青蔥炒蛋	玉筍鮮菇	綠豆西米露	水果	醣類： 98.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 716大卡

營養師：黃郁高、賴思伶、蔡曉喬

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

營養師黃郁高

監廚老師：

教師兼總務主任 陳亮瑋

午餐秘書：

教師兼總務主任 陳亮瑋

校長：

校長何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月23日 星期一	白米飯	蠔油鮮菇豬柳	枸杞燴三丁	青菜	紫菜蛋花湯	水果	醣類： 84.0 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 675大卡
		肉柳 63 洋蔥 16 生香菇 4	山藥 40 小黃瓜 30 紅蘿蔔 10 嫩薑 1 枸杞 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	雞蛋 18 大骨 7 海帶芽 1.5 薑絲 0.5		
12月24日 星期二	糙米飯	蒲燒鯛魚片	醬爆高麗菜	青菜	黃瓜排骨湯	水果	醣類： 87.0 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 677大卡
		蒲燒鯛魚片 1個	高麗菜 65 肉絲 15 青蒜 12 紅蘿蔔 3 辣豆瓣醬 0.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	大黃瓜 53.8 排骨 8		
12月25日 星期三	特餐	香菇油飯	茶葉蛋	白菜獅子頭	魚丸湯	水果	醣類： 86.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 681大卡
		圓糯米 70 肉絲 25 芋頭 16 紅蔥頭 1.5 薑泥 1.5 乾蝦仁 1 香菇絲 0.8	茶葉蛋 1個 茶葉 1	大白菜 54 獅子頭 1個	魚丸 30.7 大骨 3.8 芹菜 0.8		
12月26日 星期四	糙米飯	紅燒豬腳	芹香海帶絲	青菜	玉米濃湯	水果	醣類： 92.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 690大卡
		豬腳 40 白蘿蔔 30 肉丁 20 紅蘿蔔 7.6	海帶絲 55 芹菜 10 薑絲 2	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	玉米粒伍 17 雞蛋 7.7 玉米醬罐 7 洋蔥 6 火腿丁 2.3 奶粉 1.5		
12月27日 星期五	地瓜飯	肉骨茶百頁	炸蛋杏鮑菇	鮮蔬寬粉煲	花豆地瓜圓湯	水果	醣類： 102.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 729大卡
		百頁豆腐 45 生香菇 15 紅蘿蔔 2 肉骨茶包 0.5 枸杞 0.5	杏鮑菇 20 洋蔥 20 雞蛋 20 生木耳 10 紅蘿蔔 5	青菜 65 玉米筍 7 寬冬粉 7 紅蘿蔔 2	花豆 19 芋圓 12 地瓜圓 10		
		****蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、蔡曉喬

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：黃郁高

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

教師兼總務主任 陳亮璋

教師兼總務主任 陳亮璋

校長 何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析					
12月16日 星期一	白米飯	宮保排骨		蛋酥滷白菜		青菜		薏仁冬瓜湯		水果 醣類： 93.0 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 679大卡		
		排骨	45	大白菜	85	青菜	100	冬瓜	60			
		肉丁	40	雞蛋	10	紅蘿蔔	4.6	薏仁	8			
		油花生	2	木耳絲	0.1	蒜茸	0.9	薑絲	0.9			
		青蔥	2	紅蘿蔔	0.1							
12月17日 星期二	糙米飯	照燒雞丁		小黃瓜肉片煲		青菜		金茸三絲湯		水果 醣類： 87.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 664大卡		
		雞丁	85	小黃瓜	40	青菜	100	高麗菜	29			
		洋蔥	15	竹筍片	25	紅蘿蔔	4.6	金針菇	9.7			
				小肉片	12	蒜茸	0.9	肉絲	7.7			
		甜椒	5			紅蘿蔔	2					
		薑絲				薑絲	0.9					
12月18日 星期三	特餐	米粉粿		黃金花枝排		青菜		肉包		水果 醣類： 88.5 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 712大卡		
		濕米粉	37.5	乾蝦仁	0.8	大花枝排	1個	青菜	100		肉包	1個
		肉絲	13.6	蒜泥	0.7			紅蘿蔔	4.6			
		甜不辣切片	11.5	木耳絲	0.1			蒜茸	0.9			
		紅蘿蔔	4.7									
		紅地瓜粉	3									
		魚板	2.3									
		芹菜	1.6									
		柴魚片	1									
12月19日 星期四	糙米飯	打拋豬肉		彩燴黃金魚蛋		青菜		味噌湯		水果 醣類： 89.0 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 681大卡		
		絞肉	60	白蘿蔔	40	青菜	100	豆腐	35			
		馬鈴薯	15	黃金魚蛋	20	紅蘿蔔	4.6	味噌	9.2			
		九層塔	2.5	生香菇	10	蒜茸	0.9	海帶芽	1			
		紅蔥頭	1	紅蘿蔔	5							
		魚板	5									
12月20日 星期五	地瓜飯	雲耳燒豆腐		日式蒸蛋		五色彩蔬		紅豆湯圓		水果 醣類： 98.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 729大卡		
		小四角油豆腐	60	蛋	57.6	綠花椰菜	30	白湯圓	18			
		生木耳	10	素蠔肉絲	2.3	白花椰菜	25	紅豆	15			
		青蔥	3	蒜泥	0.7	玉米筍	10					
						生木耳	10					
				紅蘿蔔	5							
		***蔬食日										

營養師：黃郁高、賴思伶、蔡曉喬

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送詳細參後附表

營養師： 營養師黃郁高 老師：

午餐秘書：

校長：

教師兼總務主任 陳亮瑋

教師兼總務主任 陳亮瑋

校長何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月30日 星期一	白米飯	針菇雞柳	丁香豆干	青菜	甜玉米大骨湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 693大卡
		雞柳 70 金針菇 15 青蔥 1.5	豆干片 57 小魚乾 3 青蔥 2 薑絲 1	100 4.6 0.9	玉米穗 60 大骨 7		
12月31日 星期二	糙米飯	紅槽魚酥	咖哩洋芋肉末	青菜	香菇紅棗雞湯		醣類： 95.5 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 753大卡
		紅槽魚 72	馬鈴薯 77 絞肉 10 紅蘿蔔 3.8	100 4.6 0.9	雞丁 22 山藥 15 生香菇 6 紅棗 5		
1月1日 星期三		元旦放假					醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 熱量： 0大卡
1月2日 星期四	糙米飯	鐵路滷豬排	玉米炒蝦仁	青菜	ABC營養湯		醣類： 93.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 719大卡
		里肌肉排 1個	玉米粒 55 生蝦仁 10 紅蘿蔔 6	100 4.6 0.9	馬鈴薯 9 肉丁 7.6 高麗菜 7.6 蕃茄 7.6 洋蔥 5.4 紅蘿蔔 3.8		
1月3日 星期五	地瓜飯	鮑菇素雞	毛豆炒蛋	百匯鮮蔬	綜合甜湯	水果	醣類： 98.5 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 767大卡
		素雞 50 鮑魚菇 10 九層塔 2 薑片 1	雞蛋 55 毛豆仁 10 紅蘿蔔 5	80 15 3 0.9	花豆 12 綠豆 12 QQ 6 小粉圓 6		
		***蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、蔡曉喬

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師

營養師黃郁高

廚老師：

教師兼總務主任陳亮璋

午餐秘書：

教師兼總務主任陳亮璋

校長：

校長何賢堯