

113年11月 新屋國小菜單-3.4年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	穀類 份	魚肉 份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
11/1	五	五穀飯	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥/燒</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/炒</small>	筍片雞湯 <small>筍片+雞肉/煮</small>		6.3	2.6	2.5	2.8	79.5
11/4	一	燕麥飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/烤</small>	醋溜雙絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	古早味白菜 <small>大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+雞蛋/煮</small>	豆奶	6.5	2.5	1.6	2.6	81.2
11/5	二	白飯	家傳滷豬排 <small>豬排/滷</small>	金茸炒黃瓜 <small>大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒</small>	番茄炒雞蛋 <small>雞蛋+番茄/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌/煮</small>		6.4	2.5	2.5	2.8	79.8
11/6	三	肉燥飯	夜市香雞排 <small>雞排/炸</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+胡蘿蔔/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉/煮</small>	海芽吻魚湯 <small>海芽芽+吻仔魚/煮</small>		6.3	2.6	1.6	2.5	80.5
11/7	四	白飯	糖醋魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	豆薯炒蛋 <small>豆薯+雞蛋/炒</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍+胡蘿蔔/炒</small>	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯+肉片/煮</small>		6.4	2.5	2.5	2.8	80.3
11/8	五	小米飯	筍乾扣肉 <small>豬肉+筍乾/煮</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒</small>	雲耳佛手瓜 <small>佛手瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜+肉絲/煮</small>		6.5	2.6	1.6	2.6	81.9
11/11	一	麥片飯	醬燒雞排 <small>雞排/燒</small>	五香豆干片 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	紅燒洋芋 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	芹菜蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜/煮</small>		6.4	2.6	2.4	2.8	80.6
11/12	二	白飯	酥脆炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	香菇滷冬瓜 <small>冬瓜+香菇+胡蘿蔔/滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>		6.3	2.4	2.6	2.7	79.3
11/13	三	白飯	麻油炒肉片 <small>豬肉片+薑絲/炒</small>	酸菜黑豆干 <small>黑豆干+酸菜/炒</small>	韭菜豆芽 <small>綠豆芽+韭菜+胡蘿蔔/炒</small>	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+排骨/煮</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	80.5
11/14	四	白飯	鍋燒魚丁 <small>鯊魚/燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	木瓜炒肉絲 <small>青木瓜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+筍絲+雞蛋/煮</small>		6.3	2.7	2.6	2.1	80.5
11/15	五	五穀飯	糖醋雞丁 <small>雞肉/燒</small>	高麗肉片 <small>高麗菜+豬肉片+胡蘿蔔/炒</small>	傳統滷味燙 <small>豆乾丁+海帶結+金針菇/滷</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>		6.4	2.6	1.6	2.2	81.2
11/18	一	糙米飯	韓式肉片 <small>豬肉片+大白菜/炒</small>	黃瓜燉雞 <small>大黃瓜+雞肉+胡蘿蔔/煮</small>	乾扁四季豆 <small>四季豆+豆干片/炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	79.6
11/19	二	白飯	羅勒三杯雞 <small>雞肉/煮</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭+胡蘿蔔/炒</small>	海芽豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐/煮</small>		6.4	2.6	1.6	2.2	81.2
11/20	三	主廚蛋炒飯	沙茶嫩豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥/炒</small>	鍋燒蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	毛豆燒豆腐 <small>豆腐+毛豆+胡蘿蔔/煮</small>	田園蔬菜湯 <small>高麗菜+雞蛋/煮</small>		6.5	2.6	2.5	2.2	81.5
11/21	四	白飯	紅燒魚丁 <small>鯊魚/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔/炒</small>	糖醋甜不辣 <small>甜不辣+洋蔥/炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨/煮</small>		6.4	2.5	1.6	2.6	80.5
11/22	五	麥片飯	可樂燒翅腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮</small>	蒜蓉寬粉煲 <small>寬粉+豬絞肉+胡蘿蔔/炒</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+豬肉片/煮</small>		6.3	2.6	2.4	2.7	79.9
11/25	一	小米飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉片+洋蔥/燒</small>	日式茶碗蒸 <small>雞蛋+柴魚片/蒸</small>	炸醬豆干丁 <small>豆干丁+豬絞肉/煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>		6.4	2.6	2.6	2.1	81.0
11/26	二	白飯	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	高麗炒木耳 <small>高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	羅宋湯 <small>高麗菜+番茄/煮</small>		6.3	2.7	1.5	2.8	80.5
11/27	三	白飯	味噌燒肉 <small>豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮</small>	鮑菇油豆腐 <small>油豆腐+杏鮑菇/燒</small>	肉絲炒銀芽 <small>豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	竹筍肉絲湯 <small>竹筍+肉絲/煮</small>		6.4	2.6	2.6	2.2	81.5
11/28	四	白飯	酥炸海鮮排 <small>花枝排/炸</small>	蘿蔔燴海結 <small>白蘿蔔+海帶結/滷</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	飄香大滷湯 <small>豆腐+雞蛋+胡蘿蔔/煮</small>		6.3	2.6	1.5	2.8	80.1
11/29	五	五穀飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	冬瓜燴金菇 <small>冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮</small>	蒜香滷味 <small>素雞+百頁豆腐+米血糕/滷</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁/煮</small>		6.5	2.7	2.5	2.2	82.0

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜：每週二四五供應有機蔬菜

★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：余欣儒 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣