

# 新屋國小(一、二年級) 113年11月份菜單

總供餐天數:21天

鮮口味

日期	星期	主食	美味午餐 主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三單10
11/1	週五	香甜白飯	鐵板肉絲 豬肉/炒	什錦甜條 芹菜、甜條/炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、鮮蔬		5.7	2.3	2.4	2.4	743	✓
11/4	週一	黃金小米飯	蔥爆豬柳 豬肉、蔥/炒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	產履蔬菜 三絲湯 筍、木耳、紅蘿蔔	豆奶	5.7	2.2	2.4	2.4	738	✓
11/5	週二	日式炊飯	香菇燉雞 雞肉、香菇/燉	蒜蓉粉絲煲 冬粉、豬肉/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇/煮	有機蔬菜 蔬菜豚肉湯 鮮蔬、豬肉		5.6	2.4	2.3	2.3	730	✓
11/6	週三	香甜白飯	沙茶魚 魚肉/煮	黃金炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	醬燒海帶根 海帶根、九層塔/煮	產履蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.7	2.6	2.3	2.3	746	✓
11/7	週四 蔬食日	健康紫米飯	豆醬蒸油腐*1 油豆腐、豆瓣醬/蒸	梅香地瓜條 地瓜條、梅子粉/炸	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳		5.6	2.3	2.3	2.3	726	✓
11/8	週五	香甜白飯	唐揚炸雞翅*1 雞翅/炸	冰糖豆干 豆干、冰糖/煮	和風豆芽 豆芽菜、香菇/炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜		5.5	2.5	2.5	2.4	740	✓
11/11	週一	麥片飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽/炒	洋芋魚丸燒 馬鈴薯、魚丸/燒	煸香敏豆 四季豆、豬肉/炒	產履蔬菜 薑絲豆腐湯 豆腐、薑		5.6	2.4	2.5	2.4	743	✓
11/12	週二	香甜白飯	五味雞 雞肉/燴	瓜仔肉 豬肉、冬瓜/煮	奶油白菜 大白菜、紅蘿蔔、奶油/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔		5.5	2.6	2.4	2.5	750	✓
11/13	週三	香甜白飯	梅乾扣肉 豬肉、梅乾菜/煮	鮮蔬豆皮 芹菜、豆皮/炒	沙茶肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	產履蔬菜 元氣菇菇湯 鮮蔬、鮮菇		5.6	2.5	2.4	2.5	752	✓
11/14	週四	薏仁飯	醬滷翅小腿*2 翅小腿/滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/煮	豆薯燒肉 豆薯、豬肉/煮	有機蔬菜 什錦粉絲湯 米粉、鮮蔬		5.7	2.3	2.4	2.4	743	✓
11/15	週五	夏威夷炒飯	酥脆豬排*1 豬排/炸	海結油腐 海帶結、油腐	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜 冬菜銀芽湯 豆芽菜、冬菜		5.6	2.5	2.5	2.4	747	✓
11/18	週一	胚芽米飯	左宗棠雞 雞肉/燒	鹹香花生豆 豆干、花生/炒	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 洋蔥蛋花湯 雞蛋、洋蔥		5.6	2.4	2.1	2.4	733	✓
11/19	週二	香甜白飯	麻油豚肉燒 豬肉、杏鮑菇/燒	冬瓜燒麵輪 麵輪、冬瓜/燒	珠圓玉潤 玉米粒、紅蘿蔔、豬肉/煮	有機蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄		5.6	2.4	2.2	2.4	735	✓
11/20	週三	金瓜米粉	冰糖雞排*1 雞排/滷	鮮筍炒肉絲 筍、豬肉/炒	蜜汁雙拼 豬血糕、黑輪、洋蔥/煮	產履蔬菜 枸杞青木瓜湯 青木瓜、枸杞		5.7	2.5	2.3	2.3	742	✓
11/21	週四 蔬食日	紫米飯	香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆/蒸	豆豉燒豆腐 豆腐、豆豉/燒	小瓜鮮菇 小黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
11/22	週五	香甜白飯	炸虱目魚排*1 虱目魚排/炸	花菜炒肉片 花椰菜、豬肉/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	有機蔬菜 鮮蔬肉絲湯 鮮蔬、豬肉		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
11/25	週一	糙米飯	義式燉雞 雞肉/煮	洋蔥肉燥 洋蔥、豬肉/煮	清炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 鮮筍湯 筍、薑		5.6	2.4	2.5	2.4	743	✓
11/26	週二	香甜白飯	豆瓣燒肉片 豬肉、豆芽菜/燒	乳酪炒蛋 雞蛋、乳酪/炒	昆布白玉燒 白蘿蔔、海結/煮	有機蔬菜 高鈣小魚豆腐湯 豆腐、小魚干		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
11/27	週三	香甜白飯	花生燉豬 豬肉、花生/煮	三杯洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	季豆炒肉絲 四季豆、豬肉/炒	產履蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5.7	2.6	2.5	2.3	751	✓
11/28	週四	小米飯	茄汁魚 烏魚丁/燴	魚香豆腐 豆腐、豬肉/煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋/煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.6	2.3	2.3	2.4	733	✓
11/29	週五	香甜白飯	燒烤雞翅*1 雞翅/燒	秘醬滷味 甜條、黑乾、鮑菇/煮	彩繪豆芽 豆芽菜、甜椒/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		5.6	2.3	2.5	2.4	738	✓

營養師:楊川瑩(營養字第005510號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」