

萬興達

111年8.9月 新屋國小菜單-幼兒園

三 章 一 0	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附 餐	全 穀 雜 糧 份	豆 魚 蛋 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	水 果 份	熱 量 大 卡
▲	8/30	二	白飯	香料骰子豚燒 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷	木須炒黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 2	1 1	3 8 4
▲	8/31	三	醬香炒飯	海苔鹹酥雞 雞肉/炸	蒜香拌海根 海帶根/炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬骨/煮	水果 2 6	1 1	0 9	1 1	1 1	3 9 2
▲	9/1	四	白飯	黑胡椒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 1	1 1	3 7 5
▲	9/2	五	麥片飯	醋溜雞丁 雞肉+洋蔥/燒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	水果 2 6	1 1	0 8	1 1	1 1	3 8 2
▲	9/5	一	五穀飯	韓式泡菜肉片 豬肉片+大白菜/炒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	產銷履歷	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	水果 2 7	1 1	0 9	1 2	1 1	4 0 5
▲	9/6	二	白飯	無錫排骨 豬肉/燒	竹筍肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	什錦豆腐湯 豆腐+筍絲/煮	水果 2 6	1 1	1 1	1 1	1 1	3 9 4
▲	9/7	三	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋+胡蘿蔔/煮	季節蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜+杏鮑菇/煮	水果 2 5	1 2	1 1	1 1	1 1	3 9 9
▲	9/8	四	白飯	滷蛋雙拼 雞蛋+海帶片/滷	紅燒豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 2	1 1	3 9 1
蔬食日													5
▲	9/12	一	薏仁飯	蜜汁里肌排 豬排/燒	客家炒蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	產銷履歷	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	水果 2 6	1 1	0 8	1 3	1 1	3 9 5
▲	9/13	二	白飯	椰香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽/煮	水果 2 6	1 1	0 9	1 1	1 1	3 8 9
▲	9/14	三	白飯	經典炸豬排 豬排/炸	蒜香油豆腐 油豆腐+絞肉/煮	季節蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	水果 2 5	1 2	0 8	1 2	1 1	3 9 9
▲	9/15	四	白飯	碳烤棒棒腿 翅小腿x2/烤	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果 2 6	1 1	1 1	1 1	1 1	3 9 1
▲	9/16	五	小米飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	蘿蔔燒海結 白蘿蔔+海帶結/煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨/煮	水果 2 7	1 1	1 2	1 1	1 1	4 0 3
▲	9/19	一	燕麥飯	塔香三杯雞 雞肉/燒	銀芽肉絲 豆芽菜+肉絲/炒	產銷履歷	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮	水果 2 6	1 1	1 1	1 1	1 1	3 8 7
▲	9/20	二	白飯	鐵板炒肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	有機蔬菜	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	水果 2 6	1 1	0 8	1 1	1 1	3 8 6
▲	9/21	三	白飯	卡啦炸雞排 雞排/炸	冰糖燉干丁 豆干+絞肉/煮	季節蔬菜	海結肉片湯 海帶結+肉片/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 1	1 1	3 8 2
▲	9/22	四	海苔香鬆飯	醬香素雞 素雞+絞肉/燒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭/滷	有機蔬菜	清甜蘿蔔湯 白蘿蔔/煮	水果 2 6	1 1	0 9	1 1	1 1	3 8 9
蔬食日													5
▲	9/23	五	糙米飯	古早味排骨 豬排/燒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	有機蔬菜	針菇紫菜湯 金針菇+紫菜/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 2	1 1	3 8 4
▲	9/26	一	麥片飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	肉醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	產銷履歷	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉/煮	水果 2 6	1 1	0 8	1 2	1 1	3 9 1
▲	9/27	二	白飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	活力歐姆蛋 馬鈴薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮	水果 2 5	1 2	0 8	1 3	1 1	4 0 3
▲	9/28	三	家常蛋炒飯	唐揚雞米花 雞肉/炸	雞塊雙拼 雞塊+花枝丸/炸	季節蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	水果 2 6	1 1	1 2	1 1	1 1	3 9 6
▲	9/29	四	白飯	沙茶松阪豬 豬肉+洋蔥/炒	蔬菜粉絲 豆芽菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 1	1 1	3 8 7
▲	9/30	五	五穀飯	香料烤雞排 雞排/烤	傳統滷味 豆干+百頁豆腐+高麗菜/滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮	水果 2 5	1 1	0 8	1 1	1 1	3 8 2

*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

*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

▲表示當日符合教育部所推廣之三章一0政策 營養師：余欣儒、巴芝萱

