

萬興達 10年9月 新屋國小菜單

三 期 日	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	乳 品 類	熱 量 大 卡
▲	9/1	三	白飯	泡菜炒肉片 豬肉片+大白菜+泡菜/炒	關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+米血糕/煮	醬燒豆腐 豆腐+豬絞肉/燒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6 2	2 3	1 8	2 3			7 5 5
▲	9/2	四	白飯	和風咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	鮮瓜肉絲 大黃瓜+豬肉絲+胡蘿蔔/炒	味噌湯 豆腐+洋蔥/煮		6 3	2 5	1 9	2 4			7 8 4
▲	9/3	五	糙米飯	鐵板嫩肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	西紅柿炒蛋 番茄+雞蛋/炒	開陽高麗 高麗菜+蝦米/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		6 4	2 3	1 8	2 3			7 6 9
▲	9/6	一	五穀飯	糖醋魚煲 魚肉*3+洋蔥/燒、炸	正宗韓式年糕 大白菜+年糕*1/炒	玉米肉茸 玉米粒+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨/煮		6 3	2 5	1 8	2 5			7 8 6
▲	9/7	二	白飯	京都里肌排 豬排/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	客家小炒 豆干+豬肉絲/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮 奶	6 2	2 3	1 8	2 5		0 5	8 2 4
▲	9/8	三	古早味炒麵	美式脆嫩雞腿 雞腿/炸	大鼎滷味 白蘿蔔+蘭花干+海帶結/滷	小瓜肉片 小黃瓜+豬肉片/炒	紅豆湯 紅豆/煮		6 1	2 5	1 8	2 3			7 6 3
▲	9/9	四	白飯 蔬食日	浦太郎燒筍 竹筍+馬鈴薯+胡蘿蔔/燒	綜合菇菇燒 甜不辣+金針菇+杏鮑菇/燒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	蒲瓜鮮菇湯 蒲瓜+金針菇/煮	水 果	6 2	2 4	1 9	2 1			8 3 4
▲	9/10	五	白飯	沙嗲雞柳 雞柳+洋蔥/燒	泰式打拋豬肉 豆干丁+豬絞肉+九層塔/炒	韭香銀芽 韭菜+豆芽菜+胡蘿蔔/炒	大黃瓜肉片湯 黃瓜+豬肉片/煮		6 3	2 3	2 3				7 6 7
▲	9/11	六	薏仁飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	冬瓜肉末 冬瓜+豬絞肉/煮	法式奶香白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇+雞蛋/煮		6 2	2 5	1 8	2 4			7 4 5
▲	9/13	一	燕麥飯	鐵路豬排 豬排/燒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	醬燒黑豆干 黑豆干/燒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6 3	2 6	1 9	2 5			7 9 6
▲	9/14	二	白飯	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	蒲瓜肉絲 蒲瓜+豬肉絲/炒	大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	鮮 奶	6 2	2 4	1 8	2 3		0 5	8 2 5
▲	9/15	三	白飯	卡滋脆皮雞排 雞排/炸	傳奇滷味燙 高麗菜+金針菇+杏鮑菇+豬肉片/煮	蔥燒黑輪 洋蔥+黑輪/燒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6 3	2 5	2 5				7 9 1
▲	9/16	四	白飯	無錫排骨 豬排/燒	玉米烘蛋 玉米粒+胡蘿蔔+雞蛋/烘	鍋燒油豆腐 油豆腐+豬絞肉/滷	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6 1	2 3	1 8	2 4			7 5 5
▲	9/17	五	麥片飯	脆筍炒肉片 豬肉片+筍片/炒	田園鮮瓜 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	西芹茼蒿 西洋芹+茼蒿/炒	海帶黃豆芽湯 海帶芽+黃豆芽/煮		6 2	2 4	1 9	2 4			7 6 5
▲	9/22	三	白飯	搖搖海苔鹹酥雞 雞肉*3+海苔粉/炸	海茸肉絲 海茸+豬肉絲/炒	紅燒獅子頭 大白菜+獅子頭*1/燒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 3	2 5	2 5				7 9 1
▲	9/23	四	白飯 蔬食日	魚香豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	梅粉地瓜條 地瓜條/炸	紅娘炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	珍菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮	水 果	6 2	2 3	2 4	1 1			8 2 5
▲	9/24	五	多穀飯	蜜汁翅小腿*2 翅小腿*2/燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲/炒	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+胡蘿蔔+豬肉/燉	金針排骨湯 金針+排骨/煮		6 2	2 4	1 8	2 6			7 7 6
▲	9/27	一	小米飯	芋香燒肉 豬肉+芋頭/燒	雙色蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	彩虹玉米 玉米粒+三色豆+馬鈴薯+豬絞肉/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6 3	2 5	1 8	2 5			7 8 6
▲	9/28	二	白飯	炙烤雞腿 雞腿/烤	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	鮮 奶	6 2	2 6	1 9	2 4		0 5	8 4 5
▲	9/29	三	醬香炒飯	日式厚切豬排 豬排/炸	蝦香脆炒高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	家常豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	鮮瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮		6 3	2 5	1 8	2 5			7 8 6
▲	9/30	四	白飯	黑胡椒魚丁 魚肉*3/燒、炸	海根肉絲 海帶根+豬肉絲/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	竹筍湯 竹筍/煮		6 1	2 5	1 7	2 6			7 7 4

*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

*過敏體質者請注意相關食材配料

營養師：余欣儒、呂芝萱