



新屋國小(三、四年級)110年9月份營養午餐菜單

※總供餐天數:21天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀雜糧類(份)	海陸空類(份)	蔬菜類(份)	肉蛋類(份)	油脂類(大卡)	三單10
9/1	週三	芝麻飯	普羅旺斯燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	沙嗲豆干 豆干、洋葱/煮	甘藍肉片 高麗、肉片/炒	季節蔬菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜、豬肉		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
9/2	週四	黃金地瓜飯	醬爆豬柳 豬肉、青蔥	洋葱炒蛋 洋葱、蛋/炒	彩繪豆芽 彩椒、豆芽/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.3	2.3	2.1	2.5	785	✓
9/3	週五	香甜白飯	塔香鹹酥雞 雞肉、九層塔/炸	鮮菇蒲瓜 鮮菇、蒲瓜/煮	香甜玉米 玉米、絞肉/煮	有機蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋、紅蘿蔔		6.3	2.3	1.9	2.4	772	✓
9/6	週一	小米飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩/煮	打拋油豆腐 番茄、洋葱、九層塔、油腐/煮	豆醬燒海根 海帶根/炒	產履蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜、鮮菇		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
9/7	週二	香甜白飯	蔥燒魚 蔥、水鯊/煮	歐姆滑蛋 蛋、玉米、洋葱、紅蘿蔔/炒	蘿蔔貢丸燒 蘿蔔、貢丸/煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
9/8	週三	香甜白飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	金茸炒三絲 筍、金針菇、紅蘿蔔/炒	奶香花椰 花椰、奶油/煮	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、豬肉		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
9/9	週四	紫米飯 (蔬食日)	糖醋麵腸 麵腸/燒	蔥爆豆乾丁 豆干、蔥/炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
9/10	週五	韓式烤肉飯	可樂雞翅 雞翅/滷	鮮菇白菜 白菜、鮮菇/煮	醬煮馬鈴薯 洋芋/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽		6.4	2.3	2.1	2.5	792	✓
9/11	週六	芝麻飯	日式豬排 豬排/炸	冬瓜土豆麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	豆皮玉菜 豆皮、高麗/炒	產履蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.3	2.4	2	2.5	787	✓
9/13	週一	燕麥飯	瓜子雞 花瓜、雞肉/煮	芹香炒洋芋 芹菜、洋芋/炒	海芽炒蛋 海帶芽、蛋/炒	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、紅蘿蔔		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
9/14	週二	香甜白飯	鐵路大排 豬排/煎	家常豆腐 豆腐、洋葱、紅蘿蔔/煮	田園四色 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
9/15	週三	胚芽米飯	香菇燉雞 香菇、雞肉/煮	蒜香大黑乾 蒜、大黑乾/燒	白菜肉片 白菜、肉片/煮	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
9/16	週四	薏仁飯	沙茶肉柳 豬肉、洋葱/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
9/17	週五	香甜白飯	香滷雞腿 雞腿/滷	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 鮮蔬、蛋		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
9/22	週三	紫米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、洋芋/煮	糖醋油腐 油腐、洋葱/煮	培根花椰 培根、花椰/炒	季節蔬菜	玉米海結湯 海帶結、玉米		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
9/23	週四	糙米飯 (蔬食日)	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇、豆干/煮	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚片、豆腐	水果	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
9/24	週五	紅醬義大利麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	小瓜肉片 小瓜、肉片/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		6.5	2.3	1.9	2.4	786	✓
9/27	週一	胚芽米飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/煮	招牌滷味 油腐、素肚/煮	芹香木耳 芹、木耳、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.4	2	2.5	801	✓
9/28	週二	香甜白飯	味噌燒肉片 豬肉、洋葱、味噌/煮	咖哩鮮蔬 洋芋、咖哩/煮	肉燥豆芽 絞肉、豆芽/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
9/29	週三	香甜白飯	古早味大排 豬排/煎	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉/煮	菇菇花菜 鮮菇、花椰/炒	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
9/30	週四	健康麥片飯	桂花雞翅 雞翅/滷	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆/蒸	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		6.4	2.3	2	2.5	789	✓

營養師:許藝尹(營養字第008520號)

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。

鮮口味有限公司 (03)490-3993

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣。

● 過敏體質者請注意相關食材配料