

萬興達 111年12月 新屋國小菜單-5.6年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	水果 份量	乳品類	熱量 大卡
12/1	四	白飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/炒	客家小炒 豆干片+肉絲/炒	大瓜燒雞 大黃瓜+胡蘿蔔+雞肉/燒	有機蔬菜 金菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮		5 6	1 8	1 8	2 1			665
12/2	五	燕麥飯	塔香三杯雞 雞肉+米血糕/燒	沙茶白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	肉醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 7	1 8	1 7	2 2			575
12/5	一	五穀飯	糖醋石斑魚 石斑魚+洋蔥/燒	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒	蛋酥蒲瓜 蒲瓜+雞蛋+胡蘿蔔/煮	產銷履歷 筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	豆奶	5 5	2 2	2 8	2 1			895
12/6	二	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉+洋蔥/煮	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	鮮奶	5 6	1 8	1 9	2		0 5	725
12/7	三	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	結頭菜肉絲 結頭菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	梅粉地瓜條 地瓜/炸	季節蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 6	1 8	1 8	2 1			665
12/8	四	白飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/煮	芹菜豆干 豆干+芹菜/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭+西米露/煮	水果	5 7	1 7	1 8	2 1	1		726
蔬食日	12/9	五	麥片飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	什錦冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/滷	有機蔬菜 番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒		5 6	1 8	1 7	2 2			685
12/12	一	糙米飯	椰香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	蜜汁四分干 豆干+絞肉/燒	產銷履歷 大瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5 5	1 6	1 8	2 1			645
12/13	二	白飯	孜然雞排 雞排/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+胡蘿蔔+雞肉/燒	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	鮮奶	5 6	1 7	1 8	2		0 5	715
12/14	三	白飯	唐揚雞米花 雞肉/炸	蒜香高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/炒	四季豆甜條 四季豆+甜不辣/炒	季節蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 6	1 8	1 1	2			665
12/15	四	白飯	京醬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	豆奶	5 7	2 3	1 7	2 1			685
12/16	五	薏仁飯	煙燻烤雞翅 雞翅/烤	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 6	1 7	1 8	2 2			635
12/19	一	小米飯	砂鍋石斑魚 石斑魚+大白菜/燒	黃瓜燴肉羹 大黃瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	醬香豆干 豆干+肉絲/炒	產銷履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	豆奶	5 5	2 2	1 7	2 2			695
12/20	二	白飯	杏子炸豬排 豬排/炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒/炒	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5 6	1 7	1 8	2 1		0 5	719
12/21	三	茄汁肉醬麵	迷迭香烤雞排 雞排/烤	芝麻海根 海帶根+芝麻/煮	麥克雞塊x2 雞塊x2/炸	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5 6	1 8	1 8	2 1			665
12/22	四	白飯	肉香滷蛋 雞蛋+絞肉/滷	滷味黑豆干 黑豆干/滷	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆+湯圓/煮	水果	5 7	1 6	1 7	2 2	1		705
蔬食日	12/23	五	燕麥飯	鐵板嫩肉柳 豬肉+洋蔥/炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 6	1 7	1 8	2 1			659
12/26	一	五穀飯	蜜汁雞丁 雞肉+洋蔥/燒	昆布燒白仁 白蘿蔔+海帶結/燒	黑椒玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		5 5	1 8	1 8	2 1			655
12/27	二	白飯	照燒豬排 豬排/燒	韓式年糕 大白菜+年糕/炒	塔香豆干丁 豆干丁+絞肉/煮	有機蔬菜 筍絲肉羹湯 筍絲+豆腐+肉羹/煮	鮮奶	5 6	1 7	1 7	2 2		0 5	721
12/28	三	肉絲蛋炒飯	酥炸雞翅 雞翅/炸	筍香油豆腐 油豆腐+筍片/燒	肉片高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	季節蔬菜 金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		5 6	1 8	1 8	2 1			665
12/29	四	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉+洋蔥/燒	蔬菜冬粉 豆芽菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 7	1 6	1 7	2 1			656
12/30	五	麥片飯	BBQ翅小腿x2 翅小腿x2/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉末冬瓜 冬瓜+絞肉/煮	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮		5 6	1 7	1 6	2 2			658

※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、含麸質之穀物、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

▲主菜為石斑魚時當日則供應水果或豆奶一次 營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣