

萬興達 112年1.2月 新屋國小菜單-1.2年級

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)
1/3	二	白飯	醬燒五花肉 <small>豬肉+洋蔥/燒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜+胡蘿蔔+木耳/炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.3	2.4	2.4	0.5	82.5
1/4	三	白飯	海苔鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	三杯海茸 <small>海茸/燒</small>	肉絲蕪菁 <small>結頭菜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.4	2.6	2.6		74.4
1/5	四	白飯	沙茶嫩豬柳 <small>豬肉+豆芽菜/炒</small>	雲耳黃瓜 <small>大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/煮</small>	肉香黑豆干 <small>黑豆干+豬絞肉/滷</small>	綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.3	2.5	2.5		73.4
1/6	五	糙米飯	黑胡椒魚肉 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	韭香甜不辣 <small>甜不辣+韭菜/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.4	2.4	2.4		73.2
1/7	六	白飯	骰子豚肉燒 <small>豬肉+白蘿蔔/燒</small>	四季豆干片 <small>豆干+四季豆/炒</small>	鮑菇燒洋芋 <small>馬鈴薯+杏鮑菇/煮</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞胸肉/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.4	2.4	2.4		73.5
1/9	一	薏仁飯	羅勒三杯雞 <small>雞肉/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	金菇紫菜湯 <small>紫菜+金針菇/煮</small>	產銷履歷	5.7	2.7	2.4	2.4		59.5
1/10	二	白飯	蒜味豬排 <small>豬排/燒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	菇炒蒲瓜 <small>蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+筍絲/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.3	0.5	99.5
1/11	三	主廚蛋炒飯	卡啦炸雞排 <small>雞排/炸</small>	打拋干丁 <small>豆干丁+絞肉/炒</small>	香拌海根 <small>海帶根/炒</small>	金針排骨湯 <small>金針+排骨/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.5	2.6	2.6		76.3
1/12	四	白飯	肉香滷蛋 <small>雞蛋+絞肉/滷</small>	奶香白菜 <small>大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮</small>	蔬菜粉絲煲 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒</small>	蔬食黃瓜湯 <small>大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.3	2.4	1		78.5
1/13	五	小米飯	蜜汁棒棒腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	肉香燉蘿蔔 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+絞肉/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥/炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.2	2.5	2.5		31.5
1/16	一	燕麥飯	糖醋魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	蠔油燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍+胡蘿蔔+木耳/炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	產銷履歷	5.8	2.3	2.4	2.4		73.9
1/17	二	白飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜+絞肉/燒</small>	海芽吻魚湯 <small>海帶芽+吻仔魚/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.4	2.5	2.5	0.5	81.1
1/18	三	沙茶炒麵	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	木瓜燉雞 <small>青木瓜+雞胸肉+胡蘿蔔/煮</small>	芹菜干片 <small>豆干片+芹菜/炒</small>	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯+排骨/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.3	2.6	2.6		38.5
1/19	四	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜+肉絲/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.3	2.4	2.4		22.5

寒 假

2/13	一	五穀飯	醋溜雞丁 <small>雞肉+洋蔥/燒</small>	肉醬燒油腐 <small>油豆腐+絞肉/燒</small>	黃瓜燴肉羹 <small>大黃瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨/煮</small>	產銷履歷	5.7	2.4	2.4	2.4		39.5
2/14	二	白飯	日式燒肉丼 <small>豬肉+洋蔥/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	蘿蔔燉海結 <small>白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.3	0.5	99.5
2/15	三	白飯	脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	肉絲銀芽 <small>豆芽菜+肉絲+韭菜/炒</small>	起司歐姆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒</small>	大滷湯 <small>豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.3		74.0
2/16	四	白飯	三杯麵腸 <small>麵腸+白蘿蔔/滷</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/煮</small>	傳統滷味 <small>百頁豆腐+米血糕+素雞/滷</small>	田園蔬菜湯 <small>高麗菜+杏鮑菇/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.3	2.4	1		89.5
2/17	五	麥片飯	醬燒魚丁 <small>鯊魚/燒</small>	客家小炒 <small>豆干+肉絲/炒</small>	泡菜年糕 <small>大白菜+年糕/炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.4	2.3	2.3		39.5
2/18	六	白飯	暖暖麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+絞肉/炒</small>	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片/煮</small>	產銷履歷	5.6	2.3	2.4	2.4		72.5
2/20	一	燕麥飯	碳烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	肉末燴豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜+胡蘿蔔/滷</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>	產銷履歷	5.7	2.9	2.5	2.5		81.5
2/21	二	白飯	蜜汁里肌排 <small>豬排/燒</small>	薑絲冬瓜煮 <small>冬瓜+胡蘿蔔/煮</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	海芽豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐/煮</small>	有機蔬菜	5.8	2.4	2.4	2.4	0.5	80.4
2/22	三	韓式炒麵	薄皮炸雞排 <small>雞排/炸</small>	五香油豆腐 <small>油豆腐/煮</small>	佛手瓜肉絲 <small>佛手瓜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	5.9	2.4	2.5	2.5		55.5
2/23	四	白飯	鍋燒魚肉 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮</small>	醬燒黑輪 <small>黑輪/燒</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+排骨/煮</small>	有機蔬菜	5.7	2.3	2.4	2.4		73.2
2/24	五	五穀飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	木瓜排骨湯 <small>青木瓜+排骨/煮</small>	有機蔬菜	5.6	2.4	2.3	2.3		25.5

*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、含氮質之穀物、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

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