

鮮口味美味午餐

新屋國小(5、6年級)112年1-2月份菜單

總供餐天數:25天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全蛋 雞柳	油脂	蔬菜	豆魚 蛋肉	熱量	三鞭 10
1/3	週二	胚芽米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯/煮	脆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	彩繪花菜 花椰菜、黃椒、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	鮮奶	5.4	2.3	2	2.4	712	✓
1/4	週三	香甜白飯	古早味大排*1 豬排/燒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	奶油玉米 玉米粒、絞肉/煮	產屋蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
1/5	週四	香甜地瓜飯	紅燒魚丁 魚肉、白蘿蔔/煮	起司洋蔥蛋 蛋、洋蔥、起司/炒	翠綠什錦 芹菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
1/6	週五	泰式打拋炒飯	酥炸豬排*1 豬排/炸	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/煮	四季菇菇 四季豆、香菇/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、結頭菜		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
1/7	週六	香甜白飯	香甜瓜子雞 花瓜、雞肉/煮	什錦滷片絲 芹菜、滷片/炒	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
1/9	週一	營養燕麥飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	豆腐燒肉末 豆腐、絞肉/煮	木須高麗 高麗菜、木耳/煮	產屋蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	產屋豆腐	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
1/10	週二	香甜白飯	京醬肉絲 肉絲、洋蔥/煮	古早味炒蛋 菜脯、蛋/炒	奶油白菜 白菜、肉片/煮	有機蔬菜	鮮筍湯 筍子	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
1/11	週三	日式和風炒麵	日式唐揚雞 雞肉/炸	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、玉米、香菇/煮	季節蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
1/12	週四	黃金小米飯	五味脆皮豆腐 豆腐、蔥/燒	海結燒麵輪 海帶結、麵輪/燉	韓式芥菜 豆芥菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
1/13	週五	香甜白飯	醬燒雞排 雞排/燒	毛豆仁滑蛋 蛋、毛豆仁/炒	蜜汁黑輪片 黑輪片、洋蔥/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、奶粉		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
1/16	週一	紫米飯	義式香草雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	豆皮燒冬瓜 冬瓜、豆皮/煮	產屋蔬菜	什錦蔬菜湯 白菜、金針菇		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
1/17	週二	香甜白飯	薑汁豚肉 豬肉、洋蔥/煮	糖醋滷腐 滷腐、洋蔥/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
1/18	週三	香甜白飯	香滷雞翅 雞翅/燉	星洲寬粉絲 寬粉、高麗/炒	蒜香青花 蒜、青花/炒	季節蔬菜	黃瓜湯 地瓜		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
1/19	週四	雙色芝麻飯	黃金魚排*1 魚排/炸	玉米肉末 玉米粒、豬肉/煮	翠炒甜條 四季豆、甜條/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、蛋、木耳		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
~~春節年假~~														
2/13	週一	金黃番薯飯	甜醬炒雞 雞肉、甜醬/炒	干丁肉燥 豆干、絞肉/煮	菇菇炒瓜 鮮菇、小瓜/炒	產屋蔬菜	海苔蛋花湯 海苔、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/14	週二	香甜白飯	麻油豚肉燒 豬肉、高麗/煮	白菜年糕 白菜、年糕/煮	鄉村豆薯 豆薯、芹、木耳/炒	有機蔬菜	筍仔雞湯 筍、雞肉	鮮奶	5.4	2.3	2	2.4	712	✓
2/15	週三	什錦炒飯條	酥炸雞排*1 雞排/炸	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	蘿蔔黑輪 白蘿蔔、黑輪/煮	季節蔬菜	鮮瓜肉片湯 黃瓜、肉片		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/16	週四	健康五穀飯	咖哩肉末 馬鈴薯、豬肉/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	玉米香酥餅*2 香酥餅/炸	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果	5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
2/17	週五	香甜白飯	香蒜冬瓜雞 雞肉、冬瓜、蒜/煮	滷味拼盤 大里乾、滷腐/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
2/18	週六	香甜白飯	塔香豬肉 豬肉、九層塔/煮	蝦味蒲瓜 蝦米、扁蒲/煮	雞茸玉米 玉米、雞絞肉/煮	產屋蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/20	週一	小米飯	照燒年糕雞 雞肉、年糕/煮	蔥燒豆干 蔥、豆干/炒	時蔬炒肉片 結菜、肉片、鮮菇/炒	產屋蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/21	週二	香甜白飯	酥脆炸蝦排*1 蝦排/炸	蒜蓉脆皮豆腐 豆腐、蒜/燻	鮮瓜燴什錦 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結、排骨	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
2/22	週三	Q彈胚芽飯	鐵路大排 豬排/燒	南瓜肉末 南瓜、絞肉/煮	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	季節蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
2/23	週四	紫米飯	沙嗲燉肉 豬肉、花生粉/煮	肉燥蒸蛋 絞肉、蛋/蒸	佛跳牆 白菜、筍干、乾香菇/煮	有機蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
2/24	週五	香甜白飯	芝麻蜜汁雞 雞肉、芝麻/燒	芹香木耳 芹、木耳/炒	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉/煮	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		5.5	2.4	2	2.5	731	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

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。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。