

廣豐食品有限公司

新屋國小(一、二年級)112年4月菜單

營養師:王品淳

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q
4/6	四	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 洋芋(0)、雞丁(C)、紅蘿蔔(0)/煮	家常豆腐 豆腐、筍片、絞肉(0)/煮	木須三絲 香菇(0)、木耳(0)、紅蘿蔔(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	關東煮 油豆腐、黑輪(C)、蘿蔔(0)	5.6	2.3	2.1	2.5			730	√
4/7	五	薏仁飯 白米、薏仁/煮	蔥爆肉片 肉片(Q)、洋蔥(0)/燒	時蔬粉條 高麗菜(0)、寬粉、肉絲(Q)/炒	白菜滷 大白菜(0)、肉絲(0)、雞蛋(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	5.6	2.4	2	2.5			735	√
4/10	一	香Q米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C)、海帶結/燒	洋芋三色 洋芋(Q)、玉米粒(C)、三色丁(C)/炒	紅燒油腐 油豆腐、絞肉(0)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	冬瓜香菇湯 冬瓜(0)、香菇(0)	5.7	2.5	2	2.5			749	√
4/11	二	糙米飯 白米、糙米/煮	打拋肉 絞肉(0)、毛豆(T)/煮	茶碗蒸 雞蛋(0)/蒸	椒鹽雙拼 花枝丸(C)*1、地瓜條(Q)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	番茄豆腐湯 番茄(0)、豆腐	5.6	2.4	1.9	2.6	0.5		812	√
4/12	三	肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)、絞肉(0)、洋蔥(0)/煮	蠔油雞排 雞排(C)/滷	西芹甜條 西芹(0)、甜條(Q)/炒	義大利肉醬 三色丁(C)、絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、洋芋(0)、三色丁(C)	5.7	2.4	1.7	2.6			739	√
4/13	四	糙米飯 白米、糙米/煮	茄汁素排 素排/燒	花瓜肉末 絞肉(Q)、花瓜/滷	番茄炒蛋 番茄(0)、雞蛋(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔(0)、肉羹(C)	5.5	2.4	1.8	2.7	1		792	√
4/14	五	小米飯 小米、白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(0)、洋蔥(0)/燒	咖哩洋芋 洋芋(Q)、紅蘿蔔(0)/煮	干片高麗 豆干片、高麗菜(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	紅茶珍珠湯 紅茶、粉圓	5.6	2.3	1.8	2.6			727	√
4/17	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)、豆干/燒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(0)、紅蘿蔔(0)/炒	彩椒素雞 甜椒(0)、素雞/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	味噌小魚干湯 豆腐、味噌、小魚干	5.6	2.4	2	2.5			735	√
4/18	二	糙米飯 白米、糙米/煮	醬燒大排 肉排(C)/燒	客家燜筍 筍絲、肉絲(0)/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉(0)、三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	香菇雞湯 香菇(0)、雞丁(C)、蘿蔔(0)	5.5	2.5	2	2.5	0.5		810	√
4/19	三	什錦炒飯 飯、雞蛋(0)、玉米(C)、洋蔥(0)/炒	香蒜鳳翅 雞翅(C)/燒	海結滷味 豆干、海帶結/滷	脆筍三絲 筍絲、肉絲(0)、紅蘿蔔(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	白菜魷魚羹 大白菜(0)、魷魚羹(C)	5.7	2.3	2.1	2.7			746	√
4/20	四	糙米飯 白米、糙米/煮	彩椒肉片 肉片(0)、甜椒(0)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(0)、香菇(0)/煮	田園玉米 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	竹筍排骨湯 排骨(C)、竹筍(0)	5.6	2.3	2.2	2.5			732	√
4/21	五	燕麥飯 白米、燕麥/煮	印度咖哩雞 洋芋(0)、雞丁(C)、紅蘿蔔(0)/煮	酢醬香干 絞肉(0)、碎干/炒	白菜年糕 大白菜(0)、年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	番茄蛋花湯 番茄(0)、雞蛋(0)	5.7	2.3	1.9	2.5	1		792	√
4/24	一	香Q米飯 白米/煮	照燒雞排 雞排(C)/燒	鐵板油腐 油豆腐、洋蔥(0)/燒	宜蘭西西滷 大白菜(0)、雞蛋(0)、木耳(0)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(0)	5.5	2.4	2	2.5			728	√
4/25	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蘑菇肉片 肉片(0)、蘑菇/燒	椒鹽甜條 甜不辣條(Q)/炸	西紅柿豆腐蛋 番茄(0)、豆腐、雞蛋(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(0)、香菇(0)	5.5	2.5	1.8	2.6	0.5		810	√
4/26	三	時蔬炒麵 麵、高麗(0)、肉絲(0)、木耳(0)、洋蔥(0)/炒	香滷鳳翅 雞翅(C)/滷	油腐蘿蔔滷 油豆腐、蘿蔔(0)/滷	客家小炒 豆干片、肉絲(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	大滷湯 大白菜(0)、豆腐、雞蛋(0)	5.6	2.4	2	2.6			739	√
4/27	四	糙米飯 白米、糙米/煮	香干肉燥 絞肉(0)、豆干/滷	紅燒豆腐 豆腐、木耳(0)/燒	時蔬粉絲 高麗菜(0)、冬粉、絞肉(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(0)、肉片(0)	5.6	2.4	1.9	2.5	1		792	√
4/28	五	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	糖醋魚丁 魚丁(0)、洋蔥(0)/燒	瓜仔肉末 絞肉(0)、花瓜/滷	古早味蒸蛋 雞蛋(0)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.7	2.5	1.7	2.5			742	√

三章一Q: 臺灣有機農產品(0)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉