

新屋國小(三、四年級)112年4月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數: 17天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀 雜糧	油脂	蔬菜	豆魚 蛋肉	熱量	三率 10
4/6	週四	香Q胚芽飯	芝麻蜜燒雞 雞肉、芝麻/燒	什錦炒蛋 洋芋、火腿、蛋/炒	清炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
4/7	週五	咖哩炒麵	香脆豬排*1 豬排/炸	香菇豆腐羹 香菇、豆腐/煮	紅仁炒花椰 紅蘿蔔、花椰菜/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
4/10	週一	紫米飯	鳳梨冬瓜雞 鳳梨、冬瓜、雞肉/煮	大瓜珍菇 黃瓜、菇菇/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋	產履豆漿	5.5	2.4	2	2.4	723	✓
4/11	週二	香甜白飯	日式咖哩豬 豬肉、洋芋/煮	田園四色 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	翠炒黑輪 黑輪、芹菜/炒	有機蔬菜	雪花菇菇湯 扁蒲、金針菇	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
4/12	週三	香甜白飯	薄皮嫩雞*1 雞排/炸	烤醬米血糕 米血糕、大黑乾/煮	奶油燉菜 大白菜、肉片/煮	季節蔬菜	鮮蔬三絲湯 鮮蔬、紅蘿蔔		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
4/13	週四	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔/燒	白玉燴肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	沙茶粉絲 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲	水果	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
蔬食日														
4/14	週五	香甜白飯	古早味大排*1 豬排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	五彩銀芽 豆芽菜、彩椒/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
4/17	週一	健康麥片飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉、蔥/煮	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	瓜仔肉燥 絞瓜、絞肉/煮	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
4/18	週二	香甜白飯	蒜味味噌肉片 豬肉、洋蔥/煮	奶醬野菇洋芋 鮮菇、洋芋/煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜/煮	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	鮮奶	5.5	2.4	2	2.5	731	✓
4/19	週三	什錦炒飯條	咖哩炸雞翅*1 雞翅/炸	客家小炒 豆干、芹菜/炒	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
4/20	週四	營養五穀飯	南瓜燉肉 南瓜、豬肉/煮	四季豆炒肉絲 四季豆、肉絲/炒	爆炒甜條 洋蔥、甜條/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
4/21	週五	香甜白飯	海苔雞球 雞肉、海苔粉/炸	椒鹽花枝丸*2 花枝丸/烤	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、蘿蔔		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
4/24	週一	小米飯	五味嫩雞 雞肉、蔥/燒	西紅柿炒蛋 番茄、蛋、豆腐/炒	蔥爆豆芽 豆芽、蔥、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍片		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
4/25	週二	香甜白飯	香酥虱目魚排*1 魚排/炸	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	菇菇花菜 鮮菇、花椰/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚、豆腐	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
4/26	週三	芝麻飯	香菇燉雞 雞肉、香菇/煮	綜合滷味 海蜆、大黑乾、紅蘿蔔/煮	開陽白菜 白菜、蝦米/煮	季節蔬菜	米苔目甜湯 米苔目、黑糖		5.4	2.3	2	2.4	712	✓
4/27	週四	健康紫米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、豬血糕/煮	豆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	芹炒豆包絲 芹菜、豆包絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
蔬食日														
4/28	週五	香甜白飯	鐵路大排*1 豬排/燒	魚香茄子 茄子、絞肉/煮	和風關東煮 白蘿蔔、玉米/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓

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