

萬興達 12年6月 新屋國小菜單-3.4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
6/1	四	白飯	熱炒三杯雞 雞肉+米血糕/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	雲耳炒黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	金菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮		5.8	2.4	1.8	2.5			43.5
6/2	五	糙米飯	醃醃燒肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜+豆皮/炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋+胡蘿蔔/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		5.9	2.5	2.2	2.5			76.3
6/5	一	薏仁飯	可樂棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/煮	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+絞肉/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮	豆奶	5.8	3	2	2.4			78.9
6/6	二	滷肉飯	黑胡椒里肌排 豬排/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	醬燒黑輪 黑輪+洋蔥/燒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	鮮奶	5.7	2.5	2.2	2.5		0.5	80.9
6/7	三	白飯	卡滋炸雞排 雞排/炸	奶香白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		5.8	2.4	1.8	2.6			74.8
6/8	四	白飯	咖哩燒菇菇 杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	炸醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	韭香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭芽/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果	5.9	2.5	1.9	2.1			81.6
6/9	五	小米飯	糖醋魚丁 虱目魚丁+洋蔥/燒	塔香海茸 海茸/炒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	紅豆湯 紅豆/煮		5.7	2.4	2	2.5			74.5
6/12	一	燕麥飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/炒	芝麻黑干丁 黑豆干+芝麻/煮	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		5.8	2.3	1.8	2.6			40.5
6/13	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	黃金玉米蛋 雞蛋+玉米粒/炒	開陽高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	鮮奶	5.8	2.4	1.8	2.4		0.5	79.9
6/14	三	白飯	親子燒肉丼 雞肉+洋蔥/煮	竹筍炒肉絲 竹筍+胡蘿蔔+肉絲/炒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5.7	2.5	1.9	2.6			75.1
6/15	四	白飯	日式炸豬排 豬排/炸	蔬菜冬粉 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	蜜汁甜不辣 甜不辣+洋蔥/燒	酸辣湯 豆腐+筍絲/煮		5.8	2.4	2	2.4			74.4
6/16	五	五穀飯	鐵板嫩肉柳 豬肉+洋蔥/炒	醬滷冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮		5.8	2.5	2	2.5			75.6
6/17	六	白飯	蘿蔔燉雞 雞肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	干片小炒 豆干+肉絲+芹菜/炒	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇/煮	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5.9	2.4	2	2.5			75.5
6/19	一	麥片飯	鐵路豬排 豬排/燒	黑胡椒玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	鐵板豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5.8	2.5	1.8	2.6			55.5
6/20	二	白飯	搖搖海苔鹹酥雞 雞肉+海苔粉/炸	蝦香黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔+蝦皮/炒	筍片油豆腐 油豆腐+筍片/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	鮮奶	5.8	2.4	1.8	2.5		0.5	80.3
6/21	三	白飯	韓式炒肉片 豬肉+大白菜/炒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	香拌海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5.8	2.5	1.9	2.6			75.8
6/26	一	燕麥飯	蒜味豬排 豬排/燒	四季豆干片 豆干片+四季豆/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+蛋酥/滷	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5.7	2.4	2	2.5			74.5
6/27	二	白飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	昆布燒白仁 海帶結+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	水晶粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	5.8	2.4	2	2.6		0.5	81.3
6/28	三	白飯	莎莎醬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	紅燒冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/煮	綠豆湯 綠豆/煮		5.8	2.5	2	2.4			75.1
6/29	四	主廚蛋炒飯	宮保雞丁 雞肉/煮	客家蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔/炒	薯丁炒蛋 豆薯+雞蛋/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		5.7	2.4	1.8	2.6			74.1
6/30	五	五穀飯	沙嗲豚肉片 豬肉+洋蔥/煮	肉醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	脆炒甘藍 高麗菜+胡蘿蔔/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮		5.9	2.5	1.8	2.4			75.3

※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
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