

新屋國小(五、六年級)112年10月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數:21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	三鞭IQ
10/2	週一	薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	冰糖豆干 豆干/煮	芹香肉絲 芹、肉絲/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	5.4	2.4	2	2.5	724	✓
10/3	週二	香甜白飯	古早味大排*1 豬排/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	木須蒲瓜 扁蒲、木耳/煮	有機蔬菜	營養蔬菜湯		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/4	週三	香甜白飯	香菇土窯雞 香菇、雞肉/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	白干三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	番茄蛋花湯		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
10/5	週四	芝麻飯	蔥燒魚 魚丁、豆腐、蔥/煮	瓜仔肉 絞瓜、絞肉/煮	蒜香花菜 蒜、花椰/炒	有機蔬菜	黃瓜湯		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
10/6	週五	日式醬油炒飯	脆皮炸雞翅*1 雞翅/炸	蛋酥白菜 蛋、白菜/煮	BBQ黑輪 黑輪、洋蔥/炒	有機蔬菜	綠豆沙牛奶		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/11	週三	味島香鬆飯	咖哩豬 豬肉、洋芋/煮	和風燴豆腐 豆腐/煮	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/12	週四	金黃地瓜飯	京醬米血糕 米血糕、洋蔥/煮	日式關東煮 蘿蔔、丸子/煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
10/13	週五	香甜白飯	照燒肉柳 豬肉、洋蔥/煮	乳酪滑蛋 洋蔥、蛋、起司/炒	肉香季豆 絞肉、四季豆/炒	有機蔬菜	白菜肉片湯		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
10/16	週一	黃金小米飯	暖呼麻油雞 雞肉、薑片/煮	爆炒豆干 豆干、洋蔥/炒	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜/煮	產履蔬菜	鮮筍湯		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
10/17	週二	胚芽米飯	香酥旗魚排*1 魚排/炸	甜蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	日式燉菜 白菜、奶油/煮	有機蔬菜	海結豆腐湯		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/18	週三	香甜白飯	和風醬燒雞 雞肉、洋蔥/燒	肉香土豆絲 絞肉、洋芋/炒	翠綠甜條 芹、甜條/炒	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
10/19	週四	糙米飯	嫩汁炸豬排*1 豬排/炸	洋蔥肉燥 洋蔥、絞肉/煮	小瓜鮮菇 小瓜、鮮菇/炒	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
10/20	週五	什錦炒麵	五味嫩雞 雞肉、香菜/燒	田園玉米 玉米、豆薯、紅蘿蔔/煮	翠綠花菜 花椰、鮮菇/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/23	週一	香甜番薯飯	羅勒雞 雞肉、洋蔥/煮	什錦豆包絲 芹、豆包絲/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	產履蔬菜	雪花菇湯		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/24	週二	香甜白飯	壽喜燒 豬肉、洋蔥/煮	白玉肉羹 白蘿蔔、肉羹/煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
10/25	週三	高鈣芝麻飯	海鮮花枝排*1 花枝排/炸	西紅柿炒蛋 番茄、蛋、豆腐/煮	黑椒豆芽 豆芽、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	鮮菇三絲湯		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
10/26	週四	薏仁飯	香菇魯肉 絞肉、豆干/煮	開陽佛手瓜 佛手瓜、蝦米/煮	什錦粉絲 蔬菜、冬粉/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
10/27	週五	香甜白飯	義式烤翅*1 雞翅/烤	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/烤	季豆炒肉絲 四季豆、肉絲/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
10/28	週六	蠔油豚肉炒麵	照燒雞排 雞排/燒	香蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	脆炒黑輪 小瓜、黑輪、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌湯		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
10/30	週一	燕麥飯	御膳大排*1 豬排/炸	海結黑干 海帶結、大黑乾/滷	鄉村豆薯 豆薯、芹菜/炒	產履蔬菜	什錦蛋花湯		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
10/31	週二	香甜白飯	蜜汁燒雞 雞肉、芝麻/燒	冬瓜魚丸 冬瓜、魚丸/煮	鮮筍肉片 筍片、肉片/炒	有機蔬菜	冬菜豆芽湯		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。」