

萬興達 113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	穀類 份量	魚肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
6/3	一	五穀飯	義式茄汁雞丁 雞肉/燒	四季豆乾片 豆干片+四季豆/炒	洋芋炒玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	豆奶	5 .8	2 .3	1 .8	2 .3	7 27
6/4	二	白飯	醬燒鮮魚 鯊魚/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜滷肉 冬瓜+豬絞肉+胡蘿蔔/滷	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6 .1	2 .4	1 .8	2 .4	7 60
6/5	三	白飯	轟炸雞排 雞排/炸	肉片炒高麗 高麗菜+豬肉片+胡蘿蔔/炒	蠔油燒豆腐 豆腐+香菇+胡蘿蔔/煮	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜/煮		5 .9	2 .5	1 .9	2 .3	5 15
6/6	四	白飯	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥/煮	肉絲海帶根 海帶根+豬肉絲/炒	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		6 .3	2 .3	1 .8	2 .4	5 15
6/7	五	燕麥飯	味噌燒雞 雞肉+白蘿蔔/燒	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	金菇炒蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 .5	2 .5	1 .8	2 .5	7 65
6/11	二	白飯	香橙豬排 豬排/燒	絲瓜燴蛋酥 絲瓜+雞蛋+胡蘿蔔/煮	韭香黑豆干 黑豆干+韭菜/炒	南瓜湯 南瓜/煮		5 .8	2 .4	1 .7	2 .3	7 32
6/12	三	白飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	茄汁燴蛋 番茄+雞蛋/炒	蒜香燉白菜 大白菜+木耳+胡蘿蔔/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉片/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .4	7 38
6/13	四	主廚炒飯	糖醋醬魚丁 鯊魚/燒	大根關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+海帶結/煮	紅燒豆腐 豆腐+豬絞肉/燒	綠豆湯 綠豆/煮		6 .1	2 .4	1 .9	2 .3	7 58
蔬食日	6/14	五	糙米飯	台式三杯雞 雞肉/燒	肉香筍片 筍片+肉絲+胡蘿蔔/炒	水晶寬粉 寬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	6 .1	2 .5	1 .8	2 .5	7 22
6/17	一	麥片飯	白醬奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	肉末玉米粒 玉米粒+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	芽菜炒木耳 豆芽菜+木耳+胡蘿蔔/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮		6 .3	2 .3	1 .7	2 .5	7 45
6/18	二	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉丁/燒	高麗炒年糕 高麗菜+年糕+胡蘿蔔/炒	炸醬干丁 豆干丁+豬絞肉/炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		6 .4	2 .4	1 .6	2 .4	7 48
6/19	三	白飯	BBQ雞排 雞排/燒	蒜香海茸 海茸+豬肉絲/炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋+胡蘿蔔/炒	肉骨茶湯 白蘿蔔+豬肉片/煮		5 .9	2 .5	1 .8	2 .5	7 58
6/20	四	白飯	京都炸豬排 豬排/炸	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	黃瓜燴鮑菇 大黃瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 .8	2 .3	1 .7	2 .4	7 29
6/21	五	小米飯	蒜蓉醬魚丁 鯊魚/燒	番茄炒雞蛋 番茄+雞蛋/炒	肉絲炒竹筍 竹筍+豬肉絲+胡蘿蔔/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 .9	2 .4	1 .8	2 .3	7 41
6/24	一	五穀飯	客家筍乾滷肉 豬肉丁+筍乾/煮	冬瓜燴什錦 冬瓜+香菇+胡蘿蔔/煮	芹香干片 豆干片+芹菜/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		6 .5	2 .5	1 .6	2 .4	7 55
6/25	二	白飯	迷迭香翅腿x2 翅小腿x2/烤	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6 .1	2 .3	1 .8	2 .5	7 57
6/26	三	滷肉飯	黃金海鮮排 花枝排/炸	肉香蒲瓜 蒲瓜+豬肉絲+胡蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬絞肉/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6 .4	2 .4	1 .7	2 .4	7 50
6/27	四	白飯	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	針菇海帶絲 海帶絲+金針菇+胡蘿蔔/炒	豆皮佛手瓜 佛手瓜+豆皮/炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮		5 .8	2 .5	1 .8	2 .3	7 42
蔬食日	6/28	五	燕麥飯	蔥爆雞丁 雞肉/燒	三杯油腐丁 油豆腐+杏鮑菇/燒	韭香如意芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	5 .9	2 .4	1 .9	2 .4	7 48

※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、含麩質之穀物、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