



鮮口味

新屋國小(三、四年級)110年12月份營養午餐標準菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀 類(份)	油脂 類(份)	蔬菜 類(份)	豆類 類(份)	蛋類 類(份)	總熱 量(大卡)	三餐 10
12/1	週三	香甜白飯	豆瓣醬燒雞 雞肉/燒	鮮筍炒肉絲 筍、肉絲/炒	糖醋甜條 甜條、洋蔥/煮	季節蔬菜	日式豆腐湯 味噌、豆腐		5	2	1.5	2	628	✓	
12/2	週四	紫米飯	照燒豬肉片 豬肉、洋蔥/煮	黃瓜佃煮 黃瓜、木耳/煮	泰式河粉 寬冬粉、蔬菜/煮	有機蔬菜	鮮蔬金菇湯 鮮蔬、金針菇		4.9	2	1.5	2	621	✓	
12/3	週五	香甜白飯	冰糖醬滷雞翅 雞翅/滷	鐵板油腐 油豆腐、紅蘿蔔/煮	雙色花椰 青花椰、白花椰/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		5	1.9	1.6	2	626	✓	
12/6	週一	地瓜飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉/煮	紅絲長豆 紅蘿蔔、四季豆/炒	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲		5	2	1.5	2	628	✓	
12/7	週二	香甜白飯	豆豉鮮魚 魚肉、豆豉/煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623	✓	
12/8	週三	招牌蛋炒飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	芹炒銀芽 芹菜、豆芽/炒	金茸蒲瓜 金針菇、扁蒲/煮	季節蔬菜	四寶甜湯 綠豆、紅豆、花豆、薏仁		5	2	1.5	2	628	✓	
12/9	週四 蔬食日	糙米飯	滷味雙拼 蛋、豆干/煮	鄉村豆薯 刈薯、芹、紅蘿蔔/炒	番茄炒玉米 番茄、玉米/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、金針菇、豆皮	水果	4.9	2	1.5	2	621	✓	
12/10	週五	香甜白飯	酥炸豬排 豬排/炸	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	小瓜燴菇 小瓜、鮮菇/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		5	1.9	1.6	2	626	✓	
12/13	週一	芝麻飯	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	彩繪豆芽 豆芽、彩椒/炒	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋		5	1.9	1.6	2	626	✓	
12/14	週二	香甜白飯	可樂滷雞翅 雞翅/燒	筍香燒肉末 筍、絞肉/煮	香蒜花椰 蒜、花椰/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623	✓	
12/15	週三	香甜白飯	大阪豬排 豬排/炸	黃金炒蛋 玉米、蛋/炒	和風關東煮 蘿蔔、火鍋料/煮	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		5	2	1.5	1.9	620	✓	
12/16	週四	黃金小米飯	紅燒雞丁 雞肉/煮	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	鮮菇白菜 鮮菇、白菜/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚片、豆腐		5	2	1.5	2	628	✓	
12/17	週五	香甜白飯	魚香肉絲 豬肉、洋蔥/煮	宮保油腐 油腐、花生/煮	翠綠什錦 芹菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	田園菇菇湯 蔬菜、鮮菇		5	1.9	1.6	2	626	✓	
12/20	週一	薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉/煮	豆皮燒冬瓜 豆皮、冬瓜/煮	香甜玉米 玉米、毛豆仁/煮	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		5	1.9	1.5	2	623	✓	
12/21	週二	香甜白飯	鐵路豬排 豬排/燒	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜/煮	爆炒黑輪片 黑輪片、蔥/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623	✓	
12/22	週三	香甜白飯	奶香洋芋燒雞 雞肉、洋芋/煮	醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔/煮	刺瓜丸子 黃瓜、丸子/煮	季節蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片		5	2	1.6	2	630	✓	
12/23	週四 蔬食日	五穀飯	香嫩蒸蛋 蛋/蒸	蔥爆豆干 豆干、洋蔥/炒	乾扁季豆 四季豆、絞肉/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、蘿蔔	水果	5	2	1.6	1.9	623	✓	
12/24	週五	香甜白飯	海鮮魚排 魚排/炸	八寶肉醬 絞肉、豆干、毛豆仁/煮	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		4.9	2	1.6	2	623	✓	
12/27	週一	小米飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉、蔥/煮	芹香豆包絲 芹、豆包絲/炒	奶香野菇洋芋 鮮菇、洋芋/煮	產履蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔		5	2	1.5	1.9	620	✓	
12/28	週二	香甜白飯	鐵板肉柳 豬肉/煮	芝麻蜜汁豆干 豆干、芝麻/煮	蛋酥白菜 蛋、白菜/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	鮮奶	5	2	1.6	1.9	623	✓	
12/29	週三	沙茶豚肉炒麵	唐揚炸雞翅 雞翅/炸	小瓜肉片 小瓜、肉片/炒	日式鍋燒 蘿蔔、玉米/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		4.9	2	1.5	2	621	✓	
12/30	週四	地瓜飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽、蒜/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	薑絲海帶絲 薑、海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		5	2	1.6	2	630	✓	

營養師：許藝尹(營養字第008520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。

鮮口味有限公司 (03) 490-3993

✿過敏體質者請注意相關食材配料。