



# 新屋國小(5、6年級)111年1-2月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:25天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	鮮奶	全蛋雞塊(每份)	香腸(每份)	蛋(每份)	豆(每份)	肉(每份)	麵(每份)	三鮮IQ
1/3	週一	胚芽米飯	香菇燉雞 雞肉、香菇/煮	肉末醬燒豆腐 絞肉、豆腐/煮	珠圓玉潤 玉米、小瓜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜、鮮菇		5.1	1.9	1.5	2	630	✓
1/4	週一	香甜白飯	香酥旗魚排 旗魚排/炸	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	蔥爆豆芽 蔥、豆芽/炒	有機蔬菜	花豆燕麥湯 花豆、燕麥	鮮奶	5	2	1.6	2	630	✓
1/5	週二	香甜白飯	番茄燉雞丁 番茄、雞肉/煮	醬煮馬鈴薯 洋芋、白芝麻/煮	韓式雜菜冬粉 蔬菜、冬粉/煮	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		5.1	2	1.5	1.9	627	✓
1/6	週三	芝麻飯	醬爆肉絲 豬肉、洋蔥/煮	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆/蒸	敏豆菇菇 敏豆、鮮菇/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		5.1	2	1.6	2	637	✓
1/7	週四	香甜白飯	香滷雞翅 雞翅/滷	金茸炒三絲 筍、金針菇、木耳/炒	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片		5	2.1	1.5	1.9	625	✓
1/10	週五	燕麥飯	義式香草燉雞 雞肉、義式香草/煮	海結麵輪 海結、麵輪/煮	鮮菇白菜 鮮菇、白菜/煮	產履蔬菜	大滷湯 豆腐、蛋、筍		5	2	1.6	2	630	✓
1/11	週一	香甜白飯	香蔥豬肉片 豬肉、洋蔥/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	回鍋豆干 高麗、豆干/炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔	鮮奶	5.1	1.9	1.6	2	633	✓
1/12	週二	香甜白飯	照燒豬排 豬排/燒	脆炒什錦 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	咖哩油腐 油腐、洋蔥/煮	季節蔬菜	薑絲扁蒲湯 扁蒲、薑		5.1	2	1.5	2	635	✓
1/13	週三	小米飯	五味脆皮豆腐 豆腐/燒	鄉村豆薯 芹、刈薯、紅蘿蔔/炒	蔥爆天婦羅 天婦羅、洋蔥/煮	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	鮮奶	5	2	1.5	1.9	620	✓
1/14	週四	香甜白飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	起司聰明蛋 起司、洋蔥、蛋/炒	關東煮 蘿蔔、丸子/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、豆腐		5	2	1.6	2	630	✓
1/17	週一	地瓜飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇/煮	豆醬燒海根 海帶根/燒	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋		5.1	1.9	1.5	2	630	✓
1/18	週二	香甜白飯	鐵路豬扒 豬排/煎	什錦豆包絲 芹、豆包絲、紅蘿蔔/炒	燒烤風味年糕 高麗菜、年糕/煮	有機蔬菜	筍子湯 筍子、薑	鮮奶	5.1	2	1.5	2	635	✓
1/19	週三	泰式鳳梨炒飯	酥脆雞翅 雞翅/炸	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/炒	打拋四季豆 四季豆、番茄、絞肉/炒	季節蔬菜	時蔬菇菇湯 白菜、鮮菇		5	2	1.6	1.9	623	✓
1/20	週四	紫米飯	糖醋魚丁 水鯊、毛豆仁/煮	鹹香瓜仔肉 絞瓜、絞肉/煮	彩繪花菜 花椰、彩椒/炒	有機蔬菜	玉米海結湯 玉米、海結		5	2	1.5	2	628	✓
2/11	週五	香甜白飯	照燒嫩雞 雞肉、洋芋/煮	五味油腐 油腐、蔥花/煮	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
2/14	週一	黃金小米飯	香蒜冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜、蒜/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/15	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	茄汁滑蛋 番茄、蛋/煮	翠綠什錦 芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
2/16	週三	香甜白飯	脆皮雞排 雞排/炸	蔥爆豆干 豆干、洋蔥/炒	鮮菇高麗 鮮菇、高麗/炒	季節蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
2/17	週四	香鬆飯	咖哩時蔬 咖哩、洋芋、紅蘿蔔/煮	小瓜炒黑輪 小黃瓜、黑輪/炒	海帶雙絲 海帶絲、豆包絲/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
2/18	週五	香甜白飯	茶香滷雞腿 雞腿/滷	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	香蒜奶油玉米 奶油、玉米、蒜/煮	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
2/21	週一	芝麻飯	巧達洋芋雞丁 雞肉、洋芋/煮	鐵板豆腐 油腐、紅蘿蔔/煮	季豆彩椒 四季豆、彩椒/炒	產履蔬菜	雪花菇菇湯 扁蒲、鮮菇、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/22	週二	香甜白飯	茄汁魚 番茄、水鯊/煮	古早味肉燥 絞肉、豆干/煮	芋香白菜 芋頭、白菜/煮	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍、肉絲、紅蘿蔔	鮮奶	5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
2/23	週三	日式炒麵	日式炸豬排 豬排/炸	日式鍋燒 蘿蔔、火鍋料/煮	塔香海茸 九層塔、海茸/煮	季節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
2/24	週四	地瓜飯	椒香雞排 雞排/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	什錦粉絲 蔬菜、冬粉/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
2/25	週五	香甜白飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉/煮	蒜香大黑乾 大黑乾、蒜/煮	鮑菇花椰 鮑菇、花椰/炒	有機蔬菜	昆布黃芽湯 海芽、黃豆芽		5.5	2.5	2	2.4	728	✓

營養師:許蕪尹(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。