

萬興達 11年1.2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	熱量千卡
1/3	一	五穀飯	黑蜜里肌排 豬排/燒	客家小炒 豆干+肉絲/炒	日式燉蘿蔔 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	產銷履歷	6.1	2.3	1.8	2.4		52.5
1/4	二	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒+豬絞肉/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	有機蔬菜	6.2	2.5	2.2	2.5	0.5	84.4
1/5	三	肉絲蛋炒飯	卡拉脆皮雞腿 雞腿/炸	五香滷蛋 雞蛋/滷	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/燒	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮	季節蔬菜	6.5	2.2	2.5			77.0
1/6	四	白飯	韓式燒肉 豬肉+大白菜/燒	黃瓜雙燴 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	炸醬干丁 豆干+豬絞肉/燒	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2.4			74.4
1/7	五	糙米飯	塔香三杯雞 雞肉/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	日式味噌湯 豆腐/煮	有機蔬菜	5.9	2.3	1.8	2.3		73.4
1/10	一	燕麥飯	茄香莎莎豬柳 豬肉柳+番茄/煮	蒲瓜肉絲 蒲瓜+豬肉絲+胡蘿蔔/煮	蜜汁四分干 豆干/燒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	產銷履歷	6.2	2.2	1.9	2.5		74.5
1/11	二	白飯	貴妃雞排 雞排/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	海芽吻仔湯 海帶芽+吻仔魚/煮	有機蔬菜	6.2	2.2	2.4		0.5	81.7
1/12	三	白飯	大阪豬排 豬排/炸	絲瓜鮑菇 絲瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒	海根肉絲 海帶根+豬肉絲/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	季節蔬菜	6.2	2.2	2.4			74.3
1/13	四	海苔香鬆飯	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	鐵板油腐 油豆腐/燒	冬瓜燴金茸 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	紅豆湯 紅豆/煮	有機蔬菜	6.3	2.3	2.3	1		82.7
1/14	五	麥片飯	椒香鮮魚煲 鯊魚+洋蔥/燒	開陽高麗 高麗菜+蝦米+胡蘿蔔/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	有機蔬菜	5.9	2.5	1.8	2.4		53.4
1/17	一	薏仁飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	田園彩色珍珠 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	花生滷黑干 黑豆干+花生/滷	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮	產銷履歷	5.9	2.4	1.8	2.5		50.5
1/18	二	白飯	懷舊鐵路豬排 豬排/燒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	法式奶香白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	有機蔬菜	5.8	2.2	2.5		0.5	93.5
1/19	三	白飯	搖搖海苔鹹酥雞 雞肉+海苔粉/炸	夜市滷味 豆干+海帶結/滷	結頭菜肉絲 結頭菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	季節蔬菜	6.3	2.2	2.6			59.4
1/20	四	白飯	脆筍炒肉片 豬肉片+筍片/炒	肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	紅娘炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	有機蔬菜	5.9	2.3	2.3			73.9
2/11	五	小米飯	宮保雞丁 雞肉/燒	佛跳牆 大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮	糖醋黑輪 洋蔥+黑輪/煮	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	有機蔬菜	6.5	2.9	1.4			76.3
2/14	一	多穀飯	京醬嫩豬柳 豬肉柳+豆芽菜/炒	雙色蘿蔔 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	肉絲爆干片 豆干+肉絲/炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮	產銷履歷	6.4	2.8	1.3			48.8
2/15	二	白飯	十三香翅小腿*2 翅小腿*2/燒	脆瓜肉片 大黃瓜+肉片/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	紅豆湯圓 紅豆+湯圓/煮	有機蔬菜	6.1	2.5	2.4		0.5	32.5
2/16	三	招牌蛋炒飯	卡滋脆皮雞排 雞排/炸	綜合菇菇燒 甜不辣+金針菇+杏鮑菇/燒	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+肉絲/炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	季節蔬菜	5.8	2.4	2.5			48.5
2/17	四	白飯	滷蛋雙拼 雞蛋+油豆腐/滷	蔬菜粉絲 高麗菜+胡蘿蔔+冬粉/炒	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	海帶黃豆芽湯 海帶+黃豆芽/煮	有機蔬菜	5.9	2.4	2.4	1		81.1
2/18	五	糙米飯	開胃醋溜魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	塔香肉醬干丁 豆干+豬絞肉/煮	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	金針排骨湯 金針+排骨/煮	有機蔬菜	5.8	2.3	1.8	2.3		72.7
2/21	一	燕麥飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/煮	肉茸高麗 高麗菜+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	紅燒素雞 素雞/燒	針菇紫菜湯 金針菇+紫菜/煮	產銷履歷	5.9	2.2	1.9	2.4		33.5
2/22	二	白飯	炙烤雞腿 雞腿/烤	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	冬瓜燒雞 冬瓜+雞肉+胡蘿蔔/燒	竹筍肉片湯 竹筍+肉片/煮	有機蔬菜	6.2	2.3	2.5		0.5	82.9
2/23	三	白飯	香酥雞翅 雞翅/炸	紅燒獅子頭 獅子頭*1/滷	蛋酥扁蒲 扁蒲+雞蛋+胡蘿蔔/煮	南瓜濃湯 南瓜/煮	季節蔬菜	6.4	2.2	2.6			76.7
2/24	四	白飯	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	家常豆腐 豆腐+豬絞肉/燒	古早味白菜滷 大白菜+木耳+胡蘿蔔/滷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮	有機蔬菜	6.3	2.4	2.3			74.5
2/25	五	麥片飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米烘蛋 玉米粒+雞蛋/炒	瓜瓜肉燥 冬瓜+豬絞肉+胡蘿蔔/煮	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	有機蔬菜	5.9	2.5	1.8	2.4		53.5

*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

*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

★過敏體質者請注意相關食材配料

▲表示當日符合教育部所推廣之三餐一奶政策 營養師：余欣儒、呂芝萱

