

# 萬興達 111年3月新屋國小菜單-5.6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	熱量大卡
3/1	二	白飯	日式燒肉丼 豬肉片+洋蔥/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	紹子豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇/煮	鮮奶	5.6	2.3	1.8	2.3	0.5	773
3/2	三	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	醬燒干丁 豆干丁/燒	結頭菜肉絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	義式羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯/煮		5.6	2.3	1.7	2.5		195
3/3	四	白飯	洋芋三杯雞 雞肉+馬鈴薯+九層塔/煮	木須炒黃瓜 大黃瓜+木耳/炒	洋蔥滑蛋 雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒	小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾/煮		5.7	2.2	1.8	2.6		726
3/4	五	五穀飯	秘醬豬大排 豬排/燒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	脆炒麻竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	青木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5.6	2.3	1.7	2.5		195
3/7	一	糙米飯	雞肉咖哩 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	冬瓜燒菇菇 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	海結肉片湯 海帶結+豬肉片/煮		5.7	2.2	1.8	2.4		717
3/8	二	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉丁+洋蔥/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦米/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5.8	2.2	1.8	2.5	0.5	885
3/9	三	黃金蛋炒飯	薄皮炸雞腿 雞腿/炸	鐵板黑輪 洋蔥+黑輪/煮	韭菜豆芽 韭菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮		5.6	2.3	1.8	2.3		713
3/10	四	海苔香鬆飯	滷蛋雙拼 滷蛋+海帶片/滷	芹菜干片 豆干片+芹菜/炒	白菜燴什錦 大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	水果	5.8	2.3	1.7	2.1		798
3/11	五	燕麥飯	糖醋魚丁 鱈魚+洋蔥/燒	雲耳炒蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	泰式肉醬干丁 豆干丁+豬絞肉/炒	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉/煮		5.7	2.2	1.9	2.4		195
3/14	一	薏仁飯	鐵板嫩豬柳 豬肉柳+豆芽菜/炒	香滷黑豆干 黑豆干/滷	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+海帶結/煮	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		5.6	2.1	1.8	2.5		707
3/15	二	白飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	莎莎肉醬 番茄+洋蔥+絞肉/煮	香燒油腐 油豆腐/燒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	5.8	2.2	1.7	2.5	0.5	786
3/16	三	泡菜炒麵	卡滋鹹酥雞 雞肉/炸	香拌海帶絲 海帶絲+胡蘿蔔/炒	雞蛋馬鈴薯 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	金針排骨湯 金針+排骨/煮		5.7	2.2	1.8	2.6		726
3/17	四	白飯	黑胡椒醬豬排 豬排/燒	蒜蓉炒粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	蕈菇炒黃瓜 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		5.6	2.3	1.7	2.5		195
3/18	五	小米飯	薑絲豚肉片 豬肉片+薑絲/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	四季炒甜條 四季豆+甜不辣+胡蘿蔔/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5.9	2.2	1.8	2.4		731
3/21	一	麥片飯	紐奧良燒翅腿*2 翅小翅*2/燒	彩虹玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	瓜瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5.6	2.2	1.8	2.5		145
3/22	二	白飯	香滷控肉 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮	鮮奶	5.8	2.3	1.9	2.6	0.5	803
3/23	三	醬香蛋炒飯	經典炸豬排 豬排/炸	蜜汁四分干 豆干+絞肉/炒	絲瓜菇菇燒 絲瓜+杏鮑菇/炒	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮		5.5	2.2	1.7	2.5		705
3/24	四	白飯	醬香素雞 素雞+絞肉/燒	清燉冬瓜煮 冬瓜+胡蘿蔔/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯/煮	水果	5.6	2.4	1.8	2.4	1	785
3/25	五	多穀飯	紅燒魚丁 魚肉/燒	古早味回鍋肉 豆干片+高麗菜+豬肉片/燒	銀芽三絲 豆芽菜+胡蘿蔔+木耳/炒	涼薯雞湯 涼薯+雞肉/煮		5.5	2.2	1.7	2.5		705
3/28	一	燕麥飯	鮑菇花雕雞 雞肉+杏鮑菇/燒	清燉蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+金針菇/煮	肉醬嫩豆腐 豆腐+絞肉/煮	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮		5.6	2.3	1.8	2.4		175
3/29	二	白飯	泡菜炒豬肉 豬肉片+大白菜+胡蘿蔔/炒	薑絲拌海根 海帶根+薑絲/炒	黃金玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+胡蘿蔔/炒	鮮筍排骨湯 竹筍+排骨/煮	鮮奶	5.7	2.2	1.8	2.6	0.5	786
3/30	三	白飯	香脆炸雞排 雞排/炸	洋蔥炒肉絲 洋蔥+胡蘿蔔+肉絲/炒	傳統滷味 豆干丁+金針菇+高麗菜+百頁豆腐/滷	南瓜濃湯 南瓜/煮		5.6	2.4	1.8	2.4		725
3/31	四	白飯	蔥爆豬肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	木須高麗 高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒	南洋咖哩雞 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5.6	2.3	1.8	2.5		722

\*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章一0政策 營養師：余欣儒、呂芝萱

