



新屋國小(1、2年級)111年3月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:23天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全蛋 雞塊(份)	肉類 雞塊(份)	蔬菜 雞塊(份)	豆類 雞塊(份)	麵食 (大匙)	三層 10
3/1	週一	香甜白飯	黃金炸豬排*1 豬排/炸	打拋油豆腐 油腐、番茄/煮	翠綠什錦 芹、鮮菇、紅蘿蔔/炒	芹香蘿蔔湯 芹、白蘿蔔	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/2	週二	香甜白飯	秘製咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	鮮蔬炒肉 筍、肉片、木耳/炒	繽紛珍珠 玉米、紅蘿蔔、豆薯/煮	金菇蛋花湯 金針菇、蛋		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
3/3	週三	養生紫米飯	糖醋魚丁 水鯊、洋蔥/煮	客家小炒 豆干、肉絲/炒	冬瓜百匯 冬瓜、香菇/煮	蔬菜豆皮湯 高麗菜、豆皮		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
3/4	週四	香甜白飯	祖傳滷雞翅*1 雞翅/滷	芝士歐姆蛋 蛋、乳酪、紅蘿蔔/炒	培根白菜 培根、大白菜/煮	海芽肉絲湯 海芽、肉絲		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/7	週一	懷舊番薯飯	照燒嫩雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	咖哩油腐 油腐、咖哩/煮	塔香海帶根 海帶根、紅蘿蔔、九層塔/炒	奶香南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/8	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥/煮	蒜香花椰 蒜、花椰/炒	蘿蔔黑輪 蘿蔔、黑輪/煮	三絲湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
3/9	週三	香甜白飯	白鑽蜜汁雞 雞肉、紅蘿蔔、芝麻/燒	塔香燒豆干 豆干、九層塔/燒	翠瓜肉片 小黃瓜、肉片/炒	芋頭西米露 芋頭、西谷米		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
3/10	週四	胚芽飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇、四分干/煮	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲/炒	高麗炒油片 高麗菜、油片/炒	古早味米粉湯 米粉、豆芽、芹菜	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
3/11	週五	鮮味招牌炒飯	破棒炸雞腿*1 雞腿/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	芹香金茸 芹、金針菇/炒	白菜肉片湯 白菜、肉片		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
3/14	週一	高鈣芝麻飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑片/煮	雲耳黃瓜 黃瓜、木耳/煮	豆瓣玉米肉末 玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒	港式酸辣湯 豆腐、木耳、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/15	週二	香甜白飯	日式豚肉丼 豬肉、洋蔥、白芝麻/煮	昆布蒸蛋 蛋/蒸	巧達洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	日式豆腐湯 味噌、豆腐	鮮奶	5.4	2.4	1.9	2.5	721	✓
3/16	週三	香甜白飯	黑蜜里肌排*1 豬排/燒	家常紅燒豆腐 豆腐、木耳/煮	蒜味四季豆 蒜、四季豆/炒	玉米海結湯 玉米、海帶結		5.5	2.3	2	2.5	726	✓
3/17	週四	五穀飯	奶油鐵板肉柳 肉柳、奶油/煮	頂級佛跳牆 白菜、豆皮/煮	蔥爆豆芽 蔥、豆芽/炒	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
3/18	週五	香甜白飯	醬燒雞排*1 雞排/燒	冰糖大黑干 大黑乾、冰糖/煮	蒲瓜肉片 扁蒲、肉片/煮	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.4	2.4	1.9	2.5	721	✓
3/21	週一	黃金小米飯	香菇土窯雞 香菇、雞肉/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	雪白菇菇湯 白菜、金針菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/22	週二	香甜白飯	台式滷豬腳 豬肉/滷	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	肉燥高麗菜 絞肉、高麗/煮	鮮瓜肉絲湯 黃瓜、肉絲	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
3/23	週三	和風咖哩炒麵	照燒嫩豬排*1 豬排/燒	小瓜鮮菇 小瓜、鮮菇/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、丸子、玉米/煮	柴魚昆布湯 豆腐、柴魚片		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
3/24	週四	糙米飯	蠔油素雞 素雞/煮	醬燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔/燒	翠綠炒甜條 芹、甜條/炒	玉米蛋花湯 玉米、蛋	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
3/25	週五	香甜白飯	唐揚炸雞翅*1 雞翅/炸	蔥爆豆乾丁 蔥、豆干/炒	奶香花椰 奶油、花椰/炒	結菜排骨湯 結頭菜、排骨		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
3/28	週一	美白薏仁飯	普羅旺斯燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	海結車輪圈 海帶結、麵輪/滷	沙茶干丁玉米 豆乾丁、玉米/煮	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
3/29	週二	香甜白飯	京醬肉絲 豬肉、金針菇/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	豆皮燒冬瓜 豆皮、冬瓜/煮	薑絲海芽湯 薑絲、海芽	鮮奶	5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
3/30	週三	香甜白飯	五香滷雞排*1 雞排/滷	咖哩洋芋 咖哩、洋芋/煮	韭香豆芽菜 韭菜、豆芽/炒	花生綠豆湯 花生、綠豆		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
3/31	週四	懷舊番薯飯	蔥燒魚丁 蔥、魚肉/燒	敏豆肉絲 敏豆、肉絲/炒	白菜肉羹 白菜、肉羹/煮	元氣蔬菜湯 高麗菜、鮮菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓

營養師:許甄尹(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。

※過敏體質者請注意相關食材配料。