

萬興達 111年3月新屋國小菜單-幼兒園

三章一0	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	水果 份量	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	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇/煮	水果	2 3	1 8	0 5	1 1	3 5
▲	3/2	三	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	醬燒干丁 豆干丁/燒	季節蔬菜	義式羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯/煮	水果	2 5	1 2	0 9	1 6	1 5
▲	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	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾/煮	水果	2 4	1 1	1 5	1 1	4 3
▲	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	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	水果	2 3	1 1	1 6	1 1	3 3
▲	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	產銷履歷	海結肉片湯 海帶結+豬肉片/煮	水果	2 2	1 2	0 8	1 1	3 5
▲	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	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	水果	2 4	1 3	0 9	1 6	4 0
▲	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	季節蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	水果	2 5	1 2	1 5	1 1	4 5
▲	3/10	四	海苔香鬆飯 蔬食日	滷蛋雙拼 滷蛋+海帶片/滷	芹菜干片 豆干片+芹菜/炒	有機蔬菜	結頭菜大骨湯 結頭菜+豬骨/煮	水果	2 4	1 1	1 6	1 1	4 0
▲	3/11	五	燕麥飯	糖醋魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	雲耳炒蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉/煮	水果	2 3	1 1	0 8	1 1	3 1
▲	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	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	水果	2 4	1 2	1 6	1 1	4 5
▲	3/15	二	白飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	莎莎肉醬 番茄+洋蔥+絞肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果	2 3	1 2	0 8	1 1	3 5
▲	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	季節蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨/煮	水果	2 5	1 3	1 6	1 1	4 5
▲	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	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	水果	2 3	1 2	0 9	1 1	4 1
▲	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	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	水果	2 4	1 2	0 8	1 1	4 0
▲	3/21	一	麥片飯	紐奧良燒翅腿*2 翅小腿*2/燒	彩虹玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	產銷履歷	瓜瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	水果	2 4	1 1	0 8	1 1	3 5
▲	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	有機蔬菜	筍片肉片湯 筍片+肉片/煮	水果	2 5	1 2	1 5	1 1	4 5
▲	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	季節蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮	水果	2 3	1 2	0 8	1 1	4 3
▲	3/24	四	白飯 蔬食日	醬香素雞 素雞+絞肉/燒	清燉冬瓜煮 冬瓜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯/煮	水果	2 4	1 3	1 5	1 1	4 8
▲	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	有機蔬菜	涼薯雞湯 豆薯+雞肉/煮	水果	2 5	1 1	0 9	1 1	4 2
▲	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	產銷履歷	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮	水果	2 3	1 2	1 6	1 1	4 8
▲	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	有機蔬菜	鮮筍排骨湯 竹筍+排骨/煮	水果	2 4	1 2	0 7	1 1	4 5
▲	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	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜/煮	水果	2 5	1 3	0 9	1 1	4 7
▲	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	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	水果	2 4	1 3	0 8	1 1	4 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章一0政策

營養師：余欣儒、呂芝萱

