

# 萬興達 111年4月 新屋國小菜單-1.2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
▲	4/1	五	麥片飯	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥/燒	活力歐姆蛋 馬鈴薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	奶香燉白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.2	2.1	2.2	
▲	4/6	三	主廚蛋炒飯	京都炸豬排 豬排/炸	五香豆干片 豆干+肉絲/炒	銀芽三絲 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		5.5	2.1	2.2	
▲	4/7	四	白飯	五香燒素雞 素雞/燒	脆炒高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	水果	5.5	2.2	2.3	1
▲	4/8	五	五穀飯	砂鍋魚丁 鯊魚+大白菜/燒	肉醬燒油腐 油豆腐+絞肉/煮	什錦黃瓜 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	有機蔬菜	昆布肉片湯 海帶結+肉片/煮		5.6	2.1	2.2	
▲	4/11	一	糙米飯	京醬肉柳 豬肉柳+豆芽菜/炒	蒜香玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	肉香脆筍絲 竹筍+胡蘿蔔+肉絲/炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨/煮		5.5	2.1	2.2	
▲	4/12	二	白飯	海苔鹹酥雞 雞肉/炸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	糖醋甜不辣 甜不辣+洋蔥/燒	有機蔬菜	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5.4	2.2	2.4	0.5
▲	4/13	三	白飯	BBQ蜜汁雞腿 雞腿/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔+麵輪+胡蘿蔔/滷	季節蔬菜	豚骨味噌湯 肉片+味噌+洋蔥+馬鈴薯/煮		5.6	2.2	2.5	
▲	4/14	四	白飯	羅勒三杯雞 雞肉+九層塔/燒	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	白鑽蜜汁干丁 豆干丁+絞肉+白芝麻/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆/煮		5.6	2.2	2.5	
▲	4/15	五	燕麥飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	花生滷黑干 黑豆干+花生/滷	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5.5	2.1	2.3	
▲	4/18	一	薏仁飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	肉片高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	產銷履歷	海芽吻仔湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5.6	2.1	2.4	
▲	4/19	二	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉+洋蔥/燒	干片小炒 豆干片+肉絲/炒	萵菇炒黃瓜 大黃瓜+胡蘿蔔+金針菇/炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞肉/煮	鮮奶	5.5	2.1	2.5	0.5
▲	4/20	三	獨門滷肉飯	脆皮炸雞腿 雞腿/炸	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋+胡蘿蔔/炒	韭香黑輪 韭菜+黑輪/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬骨/煮		5.6	2.2	2.5	
▲	4/21	四	海苔香鬆飯	滷蛋雙拼 滷蛋+油豆腐/滷	雜菜寬粉煲 寬粉+豆芽菜+木耳+胡蘿蔔/炒	韓式拌海根 海帶根+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	金針湯 金針/煮	水果	5.6	2.1	2.3	1
▲	4/22	五	小米飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	肉絲豆芽菜 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	有機蔬菜	蔬菜田園湯 高麗菜+金針菇/煮		5.7	2.1	2.4	
▲	4/25	一	麥片飯	壽喜燒肉片 豬肉片+洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		5.6	2.1	2.3	
▲	4/26	二	白飯	鮑菇花雕雞 雞肉+杏鮑菇/煮	蘿蔔海帶結 白蘿蔔+海帶結/滷	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆/煮	鮮奶	5.7	2.1	2.4	0.5
▲	4/27	三	白飯	卡啦香酥雞排 雞排/炸	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	四季炒豆干 四季豆+豆干片/炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5.7	2.1	2.4	
▲	4/28	四	白飯	蒜香嫩豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	冬瓜菇菇燒 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	白菜肉片湯 大白菜+肉片/煮		5.6	2.2	2.3	
▲	4/29	五	多穀飯	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/炒	肉醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.4	2.1	2.5	

\*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一0政策 營養師：余欣儒、呂芝萱



熱量  
大卡

705.5

696.5

763.5

717.5

723.5

776

729.5

727

721

717.5

770

722

773

734.5

713

792

734.5

718

722.5