



新屋國小(3、4年級)111年4月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:19天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀雜糧類(份)	油質類(份)	蛋類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	水果(份)	三章10
4/1	週五	香甜白飯	蠔油紅燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	蜜汁滷味 豆干、素肚/滷	翠玉肉片 黃瓜、肉片/煮	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍、紅蘿蔔、木耳		5.5	2.5	1.9	2.4	725		✓
4/6	週三	日式柴魚炒麵	日式炸豬排*1 豬排/炸	珍珠滑蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋/炒	和風關東煮 蘿蔔、魚丸、油豆腐/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		5.4	2.4	1.9	2.5	721		✓
4/7	週四	健康紫米飯	咖哩魚豆腐 洋芋、魚豆腐/煮	芹香木耳 芹、木耳/炒	甜瓜肉燥 絞瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	昆布黃芽湯 海帶芽、黃豆芽	水果	5.5	2.5	2	2.5	735		✓
4/8	週五	香甜白飯	鐵板燒肉柳 豬肉、洋蔥/煮	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜	蒲瓜金菇湯 蒲瓜、金針菇		5.5	2.4	2	2.4	723		✓
4/11	週一	香甜地瓜飯	脆瓜燒雞 花瓜、雞肉/煮	五味油腐 油腐、蔥/燒	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		5.4	2.3	2.1	2.5	722		✓
4/12	週二	香甜白飯	蔥爆回鍋肉 高麗、豬肉/炒	起司洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	鮮菇佃煮 扁蒲、鮮菇/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	鮮奶	5.5	2.5	2.1	2.5	738		✓
4/13	週三	香甜白飯	唐揚棒棒腿*1 雞腿/炸	古早味肉燥 豆薯、絞肉/煮	翠炒黑輪 小瓜、黑輪/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5.5	2.4	2	2.5	731		✓
4/14	週四	薏仁飯	醋溜魚丁 魚肉、洋蔥/煮	香鬆蒸蛋 香鬆、蛋/蒸	拌炒干絲 白干絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬菜冬粉湯 冬菜、冬粉		5.5	2.5	1.9	2.4	725		✓
4/15	週五	香甜白飯	茶香滷雞翅*1 雞翅/滷	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/炒	乾扁豆豆 四季豆、絞肉/炒	有機蔬菜	結菜肉片湯 結頭菜、肉片		5.5	2.4	2	2.4	723		✓
4/18	週一	胚芽米飯	照燒豬排*1 豬排/燒	番茄滑蛋 番茄、蛋/炒	麻油高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲		5.5	2.5	2	2.5	735		✓
4/19	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉、紅蘿蔔/燒	雜菜粉絲 冬粉、蔬菜/炒	和風燴豆腐 豆腐、木耳/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	鮮奶	5.4	2.4	2	2.4	716		✓
4/20	週三	香甜白飯	椒香雞排*1 雞排/燒	鮮蔬炒肉 筍、肉片/炒	香菇花椰 香菇、花椰菜/炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5.5	2.4	2.1	2.5	733		✓
4/21	週四	黃金小米飯	京醬杏鮑菇 杏鮑菇、洋蔥/煮	刺瓜什錦 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	水果	5.5	2.5	1.9	2.5	733		✓
4/22	週五	香甜白飯	義式香草燉雞 雞肉、洋芋/煮	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉/煮	脆炒甜條 芹、甜條/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728		✓
4/25	週一	健康麥片飯	香菇土窯雞 雞肉、香菇/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	濃郁咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	薑絲扁蒲湯 薑絲、扁蒲		5.5	2.3	2	2.5	726		✓
4/26	週二	香甜白飯	香酥旗魚排*1 魚排/炸	季豆彩椒 四季豆、彩椒/炒	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	有機蔬菜	大頭菜雞湯 結頭菜、雞肉	鮮奶	5.5	2.5	1.9	2.4	725		✓
4/27	週三	鮮味招牌炒飯	和風里肌排*1 豬排/炸	肉燥高麗 高麗菜、絞肉/炒	木須豆芽菜 豆芽、木耳/炒	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋		5.4	2.4	2	2.5	724		✓
4/28	週四	香甜番薯飯	醬爆雞丁 雞肉/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉		5.5	2.4	2	2.5	731		✓
4/29	週五	香甜白飯	豉汁排骨 豬肉、豆豉/煮	小瓜什錦 小瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	砂鍋豆腐煲 豆腐、絞肉、香菇/煮	有機蔬菜	黑糖撞奶 西谷米、黑糖塊		5.4	2.4	2	2.5	724		✓

營養師:許薏尹(營養字第008520號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

鮮口味有限公司 (03) 490-3993

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。