

# 萬興達 111年5月新屋國小菜單-3.4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
▲ 5/2	一	糙米飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	五香炒豆干 <small>豆干+肉絲/炒</small>	雲耳燴黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉片/煮</small>		5.6	2.3	1.8	2.4		
▲ 5/3	二	白飯	蒜香嫩豬排 <small>豬排/燒</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+小貢丸/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 飄香大滷湯 <small>豆腐+筍絲+雞蛋/煮</small>	鮮奶	5.5	2.2	1.8	2.5		0.5
▲ 5/4	三	白飯	招牌炸雞排 <small>雞排/炸</small>	蒜香炒高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔/炒</small>	蔥燒油豆腐 <small>油豆腐+絞肉/煮</small>	季節蔬菜 木瓜雞湯 <small>青木瓜+雞肉/煮</small>		5.4	2.3	1.8	2.6		
▲ 5/5	四	白飯	無錫排骨 <small>豬肉+洋蔥/燒</small>	三色干絲 <small>白干絲+胡蘿蔔+木耳絲/炒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍+胡蘿蔔+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>		5.6	2.2	1.9	2.5		
▲ 5/6	五	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>雞肉+米血糕/燒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>胡蘿蔔+雞蛋/炒</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜+冬粉+絞肉/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌/煮</small>		5.4	2.3	1.7	2.4		
▲ 5/9	一	薏仁飯	蜜汁棒棒腿*2 <small>翅小腿*2/燒</small>	奶香玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒</small>	肉醬燒冬瓜 <small>冬瓜+胡蘿蔔+豬絞肉/煮</small>	產銷履歷 筍片肉片湯 <small>筍片+肉片/煮</small>		5.6	2.1	1.8	2.3		
▲ 5/10	二	白飯	銅盤烤肉片 <small>豬肉片+豆芽菜+胡蘿蔔/烤</small>	泡菜炒年糕 <small>大白菜+胡蘿蔔+年糕/炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>	鮮奶	5.7	2.2	1.8	2.5		0.5
▲ 5/11	三	白飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜+金針菇/煮</small>	BBQ醬燒豆干 <small>豆干+絞肉/燒</small>	季節蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜/煮</small>		5.5	2.3	1.9	2.6		
▲ 5/12	四	白飯	醬燒素雞 <small>素雞+絞肉/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦米+木耳/炒</small>	有機蔬菜 田園蔬菜湯 <small>高麗菜+金針菇/煮</small>	水果	5.6	2.4	1.9	2.4		1
▲ 5/13	五	小米飯	黑胡椒魚丁 <small>魚肉+洋蔥/燒</small>	塔香肉燥干丁 <small>豆干+絞肉/燒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 大瓜肉片湯 <small>大黃瓜+肉片/煮</small>		5.7	2.3	1.7	2.5		
▲ 5/16	一	多穀飯	宮保雞丁 <small>雞肉+花生/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	產銷履歷 涼薯雞湯 <small>豆薯+雞肉/煮</small>	豆奶	5.6	3	1.8	2.5		
▲ 5/17	二	白飯	香料骰子豚燒 <small>豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/燒</small>	鮮瓜炒菇菇 <small>大黃瓜+胡蘿蔔+杏鮑菇/炒</small>	奶香燉白菜 <small>大白菜+金針菇+胡蘿蔔/燒</small>	有機蔬菜 金針排骨湯 <small>金針+排骨/煮</small>	鮮奶	5.7	2.2	1.8	2.4		0.5
▲ 5/18	三	火腿蛋炒飯	薄皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small>	蜜汁豆干 <small>豆干/燒</small>	四季燒甜條 <small>甜不辣+四季豆/炒</small>	季節蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚/煮</small>		5.6	2.2	1.8	2.5		
▲ 5/19	四	白飯	鐵板炒豬柳 <small>豬肉柳+豆芽菜+胡蘿蔔/炒</small>	玉米燴蛋 <small>玉米粒+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	雙色蘿蔔煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+金針菇/煮</small>	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜+肉絲/煮</small>		5.6	2.4	1.9	2.3		
▲ 5/20	五	麥片飯	BBQ烤雞排 <small>雞排/烤</small>	洋蔥炒肉絲 <small>洋蔥+肉絲/炒</small>	咖哩黃金蛋 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+黃金魚蛋/煮</small>	有機蔬菜 珍菇紫菜湯 <small>金針菇+紫菜/煮</small>		5.6	2.3	1.8	2.4		
▲ 5/23	一	糙米飯	韓式炒豚肉 <small>豬肉片+泡菜/炒</small>	彩虹玉米 <small>玉米粒+三色豆+胡蘿蔔/炒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>		5.6	2.2	1.7	2.3		
▲ 5/24	二	白飯	吮指翅小腿*2 <small>翅小腿*2/燒</small>	冰糖燉黑干 <small>黑豆干+絞肉/燒</small>	法式香濃白醬 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	鮮奶	5.5	2.3	1.8	2.4		0.5
▲ 5/25	三	古早味擔仔麵	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋+絞肉/煮</small>	滷味黑白切 <small>豆干片+黑輪片/滷</small>	季節蔬菜 筍絲肉羹湯 <small>肉羹+筍絲+雞蛋/煮</small>		5.6	2.3	1.8	2.5		
▲ 5/26	四	白飯	醬燒豆包 <small>豆包+絞肉/燒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜+胡蘿蔔/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜塊+山粉圓/煮</small>	水果	5.6	2.2	1.8	2.5		1
▲ 5/27	五	燕麥飯	酥炸花枝排 <small>花枝排/炸</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	蒜香蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨/煮</small>		5.5	2.3	1.9	2.3		
▲ 5/30	一	小米飯	黑蜜里肌排 <small>豬排/燒</small>	干片小炒 <small>豆干+肉絲/炒</small>	塔香海茸 <small>海帶茸/燒</small>	產銷履歷 鮮筍雞湯 <small>竹筍+雞肉/煮</small>		5.6	2.2	1.8	2.4		
▲ 5/31	二	白飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨/煮</small>	鮮奶	5.7	2.3	1.7	2.5		0.5

\*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



熱重分析

717.5

677.5

427.5

717

701

698

817.5

722

677.5

267.5

747.5

847.5

147.5

723

717.5

703

707.5

722

897.5

087.5

710

867.5