



新屋國小(5、6年級)111年5月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:22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)	水果類(份)	三章10
5/2	週一	香Q薏仁飯	香蒜冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜/煮	和風燴豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	芹香鮮菇 芹菜、鮮菇/炒	廟口肉羹湯 肉羹、筍、蛋		6.4	2.3	1.9	2.4	779		✓
5/3	週二	香甜白飯	BBO醬燒肉 豬肉、洋蔥/燒	清炒匏瓜 扁蒲、紅蘿蔔/煮	韓風炒冬粉 蔬菜、冬粉/煮	冬菜豆芽湯 冬菜、豆芽	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782		✓
5/4	週三	香甜白飯	豆瓣醬燒雞 雞肉/燒	甜醬一番煮 蘿蔔、玉米/煮	蒜炒花椰 蒜、花椰/炒	花豆燕麥湯 花豆、燕麥		6.4	2.4	2	2.4	786		✓
5/5	週四	泰式打拋炒飯	香嫩豬排*1 豬排/燒	五香黑豆干 豆干/滷	金茸絲瓜 金針菇、絲瓜/煮	蔬菜肉片湯 蔬菜、肉片		6.5	2.4	2.1	2.5	803		✓
5/6	週五	香甜白飯	滷雞翅*1 雞翅/滷	芝士歐姆蛋 蛋、洋蔥、乳酪/炒	蝦香滷白菜 白菜、蝦米/煮	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		6.3	2.3	1.9	2.5	780		✓
5/9	週一	高鈣芝麻飯	古早味大排*1 豬排/炸	傳奇滷味 油腐、海帶結、鮮菇/滷	木須玉菜 木耳、高麗/炒	客家米苔目鹹湯 米苔目、蔬菜		6.3	2.3	2	2.5	782		✓
5/10	週二	香甜白飯	豬肉親子丼 豬肉、洋蔥/煮	茶葉蛋 蛋/滷	鄉村豆薯 豆薯、芹/炒	鮮瓜排骨湯 青木瓜、排骨	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789		✓
5/11	週三	香甜白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	蔥爆豆芽 豆芽、蔥/炒	豆豆小黑輪 敏豆、黑輪/炒	味噌湯 味噌、豆腐		6.4	2.4	2	2.4	786		✓
5/12	週四	健康麥片飯	三杯素雞 素雞、九層塔/燒	冬瓜香菇煮 冬瓜、香菇/煮	豆瓣玉米肉末 玉米、絞肉、豆瓣醬/炒	白菜肉片湯 白菜、肉片	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803		✓
5/13	週五	香甜白飯	筍香東坡肉 豬肉、筍/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	翠瓜炒肉片 小黃瓜、肉片/炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.3	2.3	1.9	2.5	780		✓
5/16	週一	胚芽米飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉/煮	雲耳黃瓜 大黃瓜、木耳/煮	椰香咖哩 咖哩、洋芋/煮	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋	豆漿	6.4	2.4	1.9	2.5	791		✓
5/17	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽/炒	鐵板油腐 油腐、木耳/煮	沙茶芹香肉羹 芹菜、肉羹/炒	田園蔬菜湯 蔬菜、菇菇	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782		✓
5/18	週三	香甜白飯	醬滷雞排*1 雞排/滷	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	大根燒肉末 蘿蔔、絞肉/燒	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		6.3	2.4	2	2.4	779		✓
5/19	週四	黃金小米飯	五味烏魚*1 烏魚/燒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉/煮	開陽蒲瓜 扁蒲、蝦米/炒	港式酸辣湯 豆腐、蛋、筍		6.5	2.3	2.1	2.4	791		✓
5/20	週五	蔥油肉燥炒麵	卡滋炸豬排*1 豬排/炸	菇菇花菜 鮮菇、花椰炒	蔥燒豆乾丁 豆乾丁、紅蘿蔔、青蔥/炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.4	2.3	2	2.5	789		✓
5/23	週一	養生燕麥飯	羅勒雞丁 雞肉、羅勒/煮	香蔥炒蛋 洋蔥、蛋、蔥/炒	芝麻海帶根 豆干、海帶根/炒	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		6.3	2.3	2	2.5	782		✓
5/24	週二	香甜白飯	虱目魚排*1 虱目魚排/炸	脆筍炒肉絲 筍、肉絲/炒	絲瓜冬粉 蛋、絲瓜/煮	日式豆腐湯 味噌、豆腐	鮮奶	6.4	2.4	2	2.4	786		✓
5/25	週三	香甜白飯	黑蜜肉排*1 豬排/燒	蒜味四季豆 四季豆、蒜/炒	沙茶甜條 甜不辣、洋蔥/煮	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		6.3	2.3	2.1	2.5	785		✓
5/26	週四	高鈣芝麻飯	和風茶碗蒸 蛋、海芽/蒸	田園玉米 玉米、小瓜/炒	塔香芽菜 九層塔、豆芽/炒	薑絲扁蒲湯 薑絲、扁蒲	水果	6.3	2.3	1.9	2.4	772		✓
5/27	週五	香甜白飯	薑汁肉片 豬肉、薑/煮	肉燥高麗 絞肉、高麗/炒	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.3	2.4	2	2.5	787		✓
5/30	週一	金黃地瓜飯	沙嗲醬炒雞 雞肉、花生粉/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/煮	三絲湯 筍、紅蘿蔔、木耳		6.4	2.3	2	2.5	789		✓
5/31	週二	香甜白飯	京醬肉柳 豬肉、甜麵醬/煮	巷口關東煮 蘿蔔、油腐/煮	奶油燉白菜 白菜、肉片/煮	義式羅宋湯 番茄、蔬菜	鮮奶	6.4	2.4	2	2.4	786		✓

營養師:許蕓尹(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。

鮮口味有限公司 (03)490-3993

※過敏體質者請注意相關食材配料。