



# 新屋國小(1、2年級)111年6月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:21天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧類(份)	油脂與堅果種子類(份)	蔬菜類(份)	豆魚蛋肉類(份)	總熱量(大卡)	三餐10
6/1	週三	香甜白飯	脆瓜燒雞 花瓜、雞肉/煮	客家小炒 豆干、肉絲/炒	奶香花椰 花椰、奶油/炒	鮮瓜排骨湯 青木瓜、排骨	季節蔬菜	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/2	週四	紫米飯	蒜味里肌排*1 豬排/燒	脆炒黑輪 小瓜、黑輪/炒	肉茸炒脆薯 絞肉、豆薯/炒	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲	有機蔬菜	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/6	週一	香Q薏米飯	沙茶雞丁 雞肉、沙茶/煮	綜合滷味 海結、油腐、素肚/滷	木須扁蒲 木耳、扁蒲/煮	雪白菇湯 白菜、鮮菇	產履蔬菜	6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
6/7	週二	香甜白飯	照燒肉柳 豬肉、洋蔥/煮	彩繪豆芽 彩椒、豆芽/炒	雞茸玉米 玉米、雞絞肉/煮	冬菜蘿蔔湯 冬菜、蘿蔔	有機蔬菜	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/8	週三	香甜白飯	番茄燉雞 番茄、雞肉/煮	芹炒甜條 芹菜、甜條/炒	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/煮	薑絲筍片湯 薑絲、筍	季節蔬菜	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/9	週四	海苔香鬆飯	八寶肉醬 絞肉、豆干/煮	腐皮高麗 豆皮、高麗菜/炒	翠玉肉片 黃瓜、肉片/炒	柴魚昆布湯 海帶芽、柴魚片	有機蔬菜	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/10	週五	主廚什錦炒麵	酥炸雞翅*1 雞翅/炸	古早味蒸蛋 蛋/蒸	四季炒肉絲 四季豆、肉絲/炒	結菜肉片湯 結菜、肉片	有機蔬菜	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
6/13	週一	香甜地瓜飯	照燒嫩雞 雞肉/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	豆醬燒海根 海帶根、黃豆醬/炒	玉米濃湯 玉米、蛋	產履蔬菜	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/14	週二	香甜白飯	蔥爆回鍋肉 豬肉、洋蔥/煮	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲/炒	蒜香花椰 花椰、蒜/炒	番茄蛋花湯 番茄、蛋	有機蔬菜	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/15	週三	香甜白飯	茶香滷腿排*1 雞排/滷	泰式打拋豆腐煲 豆腐、番茄/煮	鮮蔬炒肉 筍、肉片/炒	芋香西米露 芋頭、西谷米	季節蔬菜	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/16	週四	養生燕麥飯	古早味大排*1 豬排/炸	拌炒干絲 芹、白干絲/炒	燒烤風味年糕 鮮蔬、年糕/煮	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	有機蔬菜	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/17	週五	香甜白飯	匈牙利燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	起司洋蔥蛋 起司、洋蔥、蛋/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、玉米、丸子/煮	日式味噌湯 味噌、豆腐	有機蔬菜	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
6/20	週一	黃金小米飯	蔥燒豬排*1 豬排、蔥/燒	翠炒菇菇 芹菜、鮮菇/炒	冰糖大黑乾 豆干、冰糖/煮	鮮蔬三絲湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳	產履蔬菜	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
6/21	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉、紅蘿蔔/燒	鐵板油腐 油腐、木耳/煮	雜菜冬粉 蔬菜、冬粉/煮	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	有機蔬菜	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/22	週三	香甜白飯	豆瓣鮮魚 水鯊、蔥/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	什錦肉羹 冬瓜、肉羹/煮	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	季節蔬菜	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/23	週四	薏仁飯	乾燒素雞 素雞/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	乾扁豆豆 敏豆、絞肉/炒	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	有機蔬菜	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/24	週五	香甜白飯	五香滷雞排*1 雞排/滷	珠圓玉潤 玉米、紅蘿蔔/煮	小瓜炒肉片 小黃瓜、肉片/炒	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋	有機蔬菜	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/27	週一	健康麥片飯	羅勒雞丁 雞肉/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	蘿蔔油腐 蘿蔔、油腐/煮	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	產履蔬菜	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/28	週二	香甜白飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	蒜香豆干 蒜、豆干/炒	芹香黑輪 芹菜、黑輪/炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	有機蔬菜	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/29	週三	醬香蛋炒飯	薄皮嫩雞*1 雞排/炸	蒲瓜肉片 扁蒲、肉片/煮	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	季節蔬菜	6.3	2.3	2.1	2.5	785	✓
6/30	週四	紫米飯	台式滷豬腳 豬腳、肉丁/煮	咖哩洋芋 咖哩、洋芋/煮	古早味白菜滷 白菜、豆皮/煮	昆布湯 海結、薑	有機蔬菜	6.3	2.3	1.9	2.4	772	✓

營養師:許蕪尹(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。