

萬興達 11年6月 新屋國小菜單-5.6年級

三章一0	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	熱量 大卡
▲	6/1	三	白飯	海苔鹹酥雞 雞肉/炸	芹香干絲 豆干絲+芹菜+胡蘿蔔/炒	和風一番煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+小貢丸/煮	筍片肉片湯 筍片+肉片/煮		5.5	2.3	2.1	2.6			727
▲	6/2	四	白飯	沙茶松阪豬 豬肉柳+洋蔥/炒	什錦炒鮮瓜 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	紅燒豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮		5.5	2.4	2.4	2.4			723
▲	6/6	一	麥片飯	嫩煎豬排 豬排/煎	三杯豆干片 豆干片+肉絲/炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	針菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮	豆奶	5.6	3.2	2.3				705
▲	6/7	二	白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	極品佛跳牆 大白菜+芋頭+胡蘿蔔+雞蛋/煮	筍香肉絲 竹筍+肉絲/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	5.4	2.4	2.1	2.2		0.5	769.5
▲	6/8	三	主廚蛋炒飯	脆皮卡啦雞排 雞排/炸	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	塔香海茸 海帶茸/燒	義式南瓜湯 南瓜+雞蛋/煮		5.5	2.3	2.2	2.3			716
▲	6/9	四	白飯	滷蛋雙拼 雞蛋+油豆腐/滷	紅燒黑輪 黑輪+洋蔥/燒	銀芽三絲 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽/煮	水果	5.6	2.5	2.2	2.3	1		798
▲	6/10	五	糙米飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	傳奇滷味燙 高麗菜+金針菇+豬肉/煮	炸醬干丁 豆干丁+絞肉/燒	瓜瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉片/煮		5.7	2.4	2.2	2.2			728
▲	6/13	一	燕麥飯	洋芋三杯雞 雞肉+馬鈴薯/燒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	鐵板炒肉片 洋蔥+肉片+胡蘿蔔/炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		5.6	2.5	2.2	2.3			738
▲	6/13	一	燕麥飯	酥炸雞腿+脆皮薯條+玉米肉茸+鐵板炒肉片 雞腿/炸 薯條/炸 玉米粒+絞肉/炒 洋蔥+肉片+胡蘿蔔/炒				冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮	6.2	2.5	2.2	2.3			780
▲	6/14	二	白飯	蜜汁里肌排 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	冬瓜燴肉羹 冬瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	鮮奶	5.5	2.6	2.1	2.2	1		791.5
▲	6/15	三	白飯	唐揚雞米花 雞肉/炸	紅燒油腐 油豆腐+絞肉/燒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+米血糕/煮	藥燉馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5.3	2.6	2.2	2.3			719.5
▲	6/16	四	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉+洋蔥/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	醬燒滷黑干 黑豆干+絞肉/煮	金針排骨湯 金針+排骨/煮		5.6	2.5	2.2	2.4			737.5
▲	6/17	五	小米飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	大瓜燒肉片 大黃瓜+豬肉片+胡蘿蔔/炒	水晶粉絲 冬粉+絞肉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		5.4	2.4	2.2	2.3			716.5
▲	6/20	一	五穀飯	韓式白菜肉片 豬肉片+大白菜/炒	家常豆腐 豆腐+絞肉/燒	法式香濃白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		5.3	2.5	2.1	2.2			710
▲	6/21	二	白飯	香料烤雞排 雞排/烤	四季天婦羅 四季豆+甜不辣/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮	鮮奶	5.6	3.2	2.3	2.3		0.5	835.5
▲	6/22	三	什錦烏龍麵	日式炸豬排 豬排/炸	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋+胡蘿蔔/炒	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇/煮	海結肉片湯 海帶結+豬肉片/煮		5.4	2.3	2.2	2.3			709
▲	6/23	四	白飯	蠔油素雞 素雞+絞肉/燒	醬燒海根 海帶根/燒	奶香燉白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	竹筍湯 竹筍/煮	水果	5.5	2.5	2.2	2.3	1		791
▲	6/24	五	麥片飯	塔香三杯魚 鯊魚+洋蔥/燒	雲耳燴蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	泰式醬燒干丁 豆干丁+絞肉/炒	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5.5	2.4	2.1	2.4			725.5
▲	6/27	一	糙米飯	醋溜雞丁 雞肉+洋蔥/燒	鐵板嫩豆腐 豆腐+豬絞肉/燒	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		5.6	2.6	2.2	2.3			740.5
▲	6/28	二	白飯	豚味咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	韭菜豆芽 豆芽菜+韭菜/炒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮	鮮奶	5.4	2.5	2.2	2.4		0.5	783.5
▲	6/29	三	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	干片小炒 豆干片+豬肉絲/炒	嫩炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.5	2.6	2.1	2.3			736
▲	6/30	四	白飯	京醬燒肉柳 豬肉柳+豆芽菜/燒	肉香冬瓜 冬瓜+豬絞肉/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5.3	2.5	2.2	2.3			712

*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

