

萬興達111年8.9月新屋國小菜單-5.6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	熱量千卡
8/30	二	白飯	香料骰子豚燒 <small>豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷</small>	木須炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐+豬絞肉/煮</small>	筍片雞湯 <small>筍片+雞肉/煮</small>	鮮奶	5.6	2.5	2.6		0.5	655
8/31	三	醬香炒飯	海苔鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	蒜香拌海根 <small>海帶根/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬骨/煮</small>		5.7	2.4	2.6			746
9/1	四	白飯	黑胡椒魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌/煮</small>		5.7	2.6	2.1	2.5		759
9/2	五	麥片飯	醋溜雞丁 <small>雞肉+洋蔥/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干+豬絞肉/滷</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋/煮</small>		5.6	2.6	2.6			754
9/5	一	五穀飯	韓式泡菜肉片 <small>豬肉片+大白菜/炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+絞肉/炒</small>	金菇冬瓜 <small>冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮</small>	海芽吻魚湯 <small>海帶芽+吻仔魚/煮</small>	豆奶	5.7	3.1	2.6			985
9/6	二	白飯	無錫排骨 <small>豬肉/燒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	什錦豆腐湯 <small>豆腐+筍絲/煮</small>	鮮奶	5.8	2.6	2.1	2.6	0.5	830
9/7	三	白飯	脆皮炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	絲瓜蛋酥 <small>絲瓜+雞蛋+胡蘿蔔/煮</small>	泰式干丁 <small>豆干丁+絞肉/煮</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>		5.7	2.6	2.6			761
9/8	四	白醬拌麵	滷蛋雙拼 <small>雞蛋+海帶片/滷</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐/燒</small>	法式奶香白醬 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	水果	5.7	2.6	2.7	1		825
9/8		蔬食日											
9/12	一	薏仁飯	蜜汁里肌排 <small>豬排/燒</small>	客家炒蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	爆炒干片 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯+排骨/煮</small>		5.8	2.7	2.1	2.6		778
9/13	二	白飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	四季甜條 <small>四季豆+甜不辣/炒</small>	海芽豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽/煮</small>	鮮奶	5.8	2.6	2.1	2.6	0.5	830
9/14	三	白飯	經典炸豬排 <small>豬排/炸</small>	蒜香油豆腐 <small>油豆腐+絞肉/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉/煮</small>		5.7	2.6	2.6			761
9/15	四	白飯	碳烤棒棒腿 <small>翅小腿x2/烤</small>	糖醋黑輪 <small>黑輪+洋蔥/燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+絞肉/炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>		5.6	2.7	2.5			757
9/16	五	小米飯	紅燒魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/燒</small>	蘿蔔燒海結 <small>白蘿蔔+海帶結/煮</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	金針排骨湯 <small>金針+排骨/煮</small>		5.7	2.6	2.2	2.6		766
9/19	一	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>雞肉/燒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜+肉絲/炒</small>	蒜香玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒</small>	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜+肉絲/煮</small>		5.6	2.6	2.5			495
9/20	二	白飯	鐵板炒肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥/炒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	萵菇燒黃瓜 <small>大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/燒</small>	飄香大滷湯 <small>豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮</small>	鮮奶	5.7	2.5	2.1	2.6	0.5	816
9/21	三	白飯	卡啦炸雞排 <small>雞排/炸</small>	冰糖燉干丁 <small>豆干+絞肉/煮</small>	爆炒高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔+蒜末/炒</small>	海結肉片湯 <small>海帶結+肉片/煮</small>		5.6	2.4	2.6			739
9/22	四	海苔香鬆飯	醬香素雞 <small>素雞+絞肉/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭/滷</small>	南洋咖哩雞 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	清甜蘿蔔湯 <small>白蘿蔔/煮</small>	水果	5.6	2.6	2.7	1		818
9/23	五	糙米飯	古早味排骨 <small>豬排/燒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>胡蘿蔔+雞蛋/炒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/燒</small>	針菇紫菜湯 <small>金針菇+紫菜/煮</small>		5.7	2.6	2.1	2.6		635
9/26	一	麥片飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/燒</small>	肉醬燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+火鍋料/煮</small>	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜+豬肉/煮</small>		5.6	2.7	2.6			615
9/27	二	白飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/烤</small>	活力歐姆蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	五香炒豆干 <small>豆干片/炒</small>	綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>	鮮奶	5.7	2.6	2.1	2.6	0.5	835
9/28	三	家常蛋炒飯	唐揚雞米花 <small>雞肉/炸</small>	雞塊雙拼 <small>雞塊+花枝丸/炸</small>	塔香海茸 <small>海茸/燒</small>	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片/煮</small>		5.6	2.6	2.2	2.6		759
9/29	四	白飯	沙茶松阪豬 <small>豬肉+洋蔥/炒</small>	蔬菜粉絲 <small>豆芽菜+冬粉+胡蘿蔔/炒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	木瓜雞湯 <small>青木瓜+雞肉/煮</small>		5.6	2.6	2.5			495
9/30	五	五穀飯	香料烤雞排 <small>雞排/烤</small>	傳統滷味 <small>豆干+百頁豆腐+高麗菜/滷</small>	清炒蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔/炒</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+肉片/煮</small>		5.5	2.7	2.6			545

*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

