



新屋國小(三、四年級)111年8-9月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:23天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀類 與雜糧 (份)	油質 與糖類 (份)	蔬菜 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	總熱量 (大卡)
8/30	週一	香甜白飯	宮保雞丁 雞肉、乾辣椒/煮	翠炒菇菇 小瓜、鮮菇/炒	咖哩洋芋 咖哩、洋芋/煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623
8/31	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豆芽、豬肉/煮	茶碗蒸 蛋、蔬菜/蒸	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉/煮	季節蔬菜	日式味噌湯 味噌、豆腐		5	2	1.5	2	628
9/1	週三	胚芽米飯	醋溜魚丁 魚肉、毛豆仁/煮	香甜瓜仔肉 絞瓜、絞肉/煮	芹炒豆干 芹、豆干/炒	有機蔬菜	筍子雞湯 筍、雞肉		4.9	2	1.5	2	621
9/2	週四	蠔油豚肉炒麵	海苔雞球 雞肉、海苔粉/炸	珍珠肉茸 玉米、絞肉/煮	蝦香扁蒲 蝦米、扁蒲/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5	1.9	1.6	2	626
9/5	週五	黃金地瓜飯	香蒜冬瓜燉雞 蒜、冬瓜、雞肉/煮	海結燒肉 海結、豬肉/煮	彩繪豆芽 彩椒、豆芽/炒	季節蔬菜	雪白菇菇湯 白菜、鮮菇	產腐豆漿	5	1.9	1.6	2	626
9/6	週一	香甜白飯	古早味大排*1 豬排/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	紅蔥高麗 紅蔥、高麗/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623
9/7	週二	香甜白飯	檸香雞排*1 雞排/炸	奶香花椰 花椰、奶油/煮	蔥爆甜條 洋蔥、甜條/炒	季節蔬菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔		5	2	1.5	1.9	620
9/8	週三	小米飯	香嫩蒸蛋 蛋/蒸	豆腐燒絞肉 豆腐、絞肉/煮	四季珍菇 四季豆、菇菇/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果	5	2	1.5	2	628
9/12	週四	健康麥片飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	豆醬燒海根 豆醬、海帶根/炒	季節蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		5	2	1.5	2	628
9/13	週五	香甜白飯	椒鹽炸蝦排*1 蝦排/炸	蔥爆豆干 蔥、豆干/炒	翠炒黑輪 小瓜、黑輪/炒	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623
9/14	週一	香甜白飯	義式香草雞 雞肉、義式香草/煮	雜菜粉絲 蔬菜、冬粉/煮	鮮菇黃瓜 黃瓜、鮮菇/煮	季節蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽		5	2	1.5	2	628
9/15	週二	養生糙米飯	梅汁排骨 豬肉、紅蘿蔔/燒	起司滑蛋 起司、蛋、洋蔥/炒	脆炒什錦 芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜、鮮菇		4.9	2	1.5	2	621
9/16	週三	鮮味招牌炒飯	茶香滷雞排*1 雞排/滷	古早味白菜滷 白菜、豆皮/煮	珠圓玉潤 玉米、毛豆仁/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲		5	1.9	1.6	2	626
9/19	週四	黃金小米飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉/煮	蜜汁滷味 油腐、素肚、豆干/滷	鮮菇炒蒲瓜 鮮菇、蒲瓜/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇		5	1.9	1.5	2	623
9/20	週五	香甜白飯	台式滷豬腳 豬腳/滷	乾扁豆豆 四季豆、絞肉/炒	打拋豆腐煲 豆腐、九層塔/煮	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、蛋	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623
9/21	週一	香甜白飯	香菇燉雞 香菇、雞肉/煮	紅仁炒花菜 紅蘿蔔、花椰/炒	高麗炒肉片 高麗、肉片/炒	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		5	2	1.6	2	630
9/22	週二	香鬆拌飯	京醬麵腸 麵腸/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾、豆腐	水果	5	2	1.6	1.9	623
9/23	週三	香甜白飯	香酥旗魚排*1 旗魚排/炸	小瓜肉片 小瓜、肉片/炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔		4.9	2	1.6	2	623
9/26	週四	薏仁飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	芹香黑輪片 芹菜、黑輪/炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		5	1.9	1.6	2	626
9/27	週五	香甜白飯	香煎里肌排*1 豬排/煎	咖哩油腐 油腐/煮	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	鮮奶	5	2	1.5	1.9	620
9/28	週一	香甜白飯	紅燒雞丁 雞肉/燒	冰糖豆干 豆干/煮	鮮蔬炒肉 筍、肉片/炒	季節蔬菜	雪花菇菇湯 扁蒲、蛋、菇菇		5	2	1.6	1.9	623
9/29	週二	芝麻飯	醬燒雞排*1 機排/滷	毛豆仁滑蛋 毛豆仁、蛋/炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片、味噌		4.9	2	1.5	2	621
9/30	週三	香甜白飯	香酥花枝排*1 花枝排/炸	脆炒海帶絲 海帶絲、黃豆芽、芹/炒	日式燉菜 大白菜、肉片/煮	有機蔬菜	芋頭奶茶 芋頭		5	2	1.6	2	630

營養師:許藝尹(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

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適對其過敏體質者食用」