

萬興洋 111年10月 新屋國小菜單-1.2年級

三章一0	日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	控制糖類份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	乳品類	熱量卡
▲	10/3	一	糙米飯	砂鍋魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	三杯燒油腐 油豆腐/燒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮	豆奶	5.5	2.8	1.8	2.2			73.9
▲	10/4	二	白飯	豚味咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	蔬菜粉絲 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮	鮮奶	5.6	2.2	1.9	2.3		0.5	76.8
▲	10/5	三	主廚炒飯	薄皮炸雞排 雞排/炸	金菇煮冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	客家小炒 豆干片+肉絲/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5.5	2.2	2.2	2.3			70.3.5
▲	10/6	四	白飯	莎莎醬豬柳 豬柳+番茄/煮	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	黃瓜燴丸子 大黃瓜+貢丸+胡蘿蔔/煮	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉/煮		5.5	2.3	1.7	2.3			70.3.5
▲	10/7	五	薏仁飯	碳烤檸檬雞翅 雞翅/烤	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		5.6	2.2	1.8	2.4			71.0
▲	10/11	二	白飯	蒜香嫩豬排 豬排/燒	家常豆腐 豆腐+絞肉/煮	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/煮	蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮	鮮奶	5.6	2.3	1.8	2.3		0.5	77.3
▲	10/12	三	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	筍香肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	雞塊雙拼 雞塊+花枝丸/炸	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5.5	2.3	1.8	2.3			70.6
▲	10/13	四	白飯 蔬食日	肉香滷蛋 雞蛋+絞肉/滷	白鑽蜜汁黑干 黑豆干+白芝麻/滷	玉米三色 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮	水果	5.6	2.3	1.8	2.4	1		77.5
▲	10/14	五	小米飯	羅勒三杯雞 雞肉/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮	金針排骨湯 金針+排骨/煮		5.6	2.4	1.7	2.3			71.8
▲	10/17	一	燕麥飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	冰糖燉干丁 豆干丁+絞肉/燒	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔/煮	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5.5	2.3	1.8	2.3			70.6
▲	10/18	二	白飯	香料烤雞排 雞排/烤	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	花枝排 花枝排/炸	青木瓜雞湯 木瓜+雞肉/煮	鮮奶	5.6	2.2	1.8	2.4		0.5	77.0
▲	10/19	三	獨門滷肉飯	蜜汁里肌排 豬排/燒	三杯海茸 海茸/燒	韭香甜條 韭菜+甜不辣/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		5.6	2.3	1.9	2.5			72.4.5
▲	10/20	四	白飯	日式燒肉丼 豬肉+洋蔥/燒	鮮蔬冬粉煲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	活力歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲/煮		5.4	2.3	1.9	2.3			70.1.5
▲	10/21	五	五穀飯	黑胡椒魚丁 魚肉/燒	雲耳燴黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	打拋干丁 豆干丁+絞肉/炒	海結肉片湯 海帶結+肉片/煮		5.6	2.2	1.8	2.3			70.5.5
▲	10/24	一	麥片飯	筍香控肉 豬肉+筍茸/滷	爆炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	鐵板嫩豆腐 豆腐+絞肉/煮	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5.5	2.3	1.8	2.4			71.0.5
▲	10/25	二	白飯	逢甲燒雞翅 雞翅/燒	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	鮮奶	5.6	2.2	1.8	2.3		0.5	76.5.5
▲	10/26	三	白飯	杏子炸豬排 豬排/炸	滷味黑白切 白蘿蔔+油豆腐/滷	地瓜薯條 地瓜/炸	綠豆湯 綠豆/煮		5.5	2.3	1.9	2.3			70.8.5
▲	10/27	四	白飯 蔬食日	醬燒豆包 豆包+絞肉/煮	芝香海根 海帶根+白芝麻/炒	肉香燒冬瓜 冬瓜+絞肉/燒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果	5.5	2.3	1.8	2.3	1		76.6
▲	10/28	五	糙米飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	五香滷干片 豆干片/滷	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		5.6	2.3	1.9	2.3			71.5.5
▲	10/31	一	薏仁飯	蔥爆豬肉柳 豬肉+洋蔥/炒	爽口豆芽菜 豆芽菜+韭菜+木耳/炒	奶香玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		5.6	2.4	1.8	2.3			72.0.5

※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

★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合同其過敏體質者食用

▲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

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

