

萬興達

11年11月

新屋國小菜單

3.4年級

三 年 級	日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	五穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	水果 份量	乳品 類	熱量 大卡
▲	11/1	二	白飯	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥/燒	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜/滷	木須黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	5 8	2 2	1 8	2 3		0 5	7 9 5
▲	11/2	三	白飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	金茸燉白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	芝香海根 海帶根+芝麻/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 7	2 2	1 8	2 4			7 1 7
▲	11/3	四	白飯	紅燒豬腩 豬肉+紅蘿蔔+洋蔥/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦皮/煮	沙茶油腐 油豆腐+絞肉/煮	金菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮		5 6	2 3	2 2	2 4			7 2 5
▲	11/4	五	小米飯	吮指棒棒腿x2 棒棒腿x2/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	瓜仔肉 碎瓜+絞肉/煮	飄香大滷湯 豆腐+筍絲/煮		5 7	2 1	2 2	2 3			7 1 0
▲	11/7	一	燕麥飯	照燒雞排 雞排/燒	什錦豆腐煲 豆腐+木耳+金針菇/煮	什錦冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	豆奶	5 6	2 8	1 8	2 5			7 5 5
▲	11/8	二	白飯	濃郁咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	鮮筍肉絲 竹筍+肉絲/炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	鮮奶	5 7	2 3	1 9	2 3		0 5	7 2 5
▲	11/9	三	哨子麵 麵+番茄+絞肉+洋蔥/煮	海苔魚米花 魚丁+海苔粉/炸	和風關東煮 白蘿蔔+火鍋料/煮	地瓜薯條 地瓜/炸	綠豆湯 綠豆/煮		5 7	2 2	1 8	2 5			2 1 5
▲	11/10 蔬食日	四	白飯	肉香滷蛋 雞蛋+絞肉/滷	三杯豆干片 豆干片/炒	爆炒高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/炒	海結湯 海帶結/煮	水果	5 6	2 2	2 2	2 4	1		7 7 5
▲	11/11	五	五穀飯	烤肉醬豬排 豬排/烤	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 6	2 3	2 2	2 4			7 2 5
▲	11/14	一	麥片飯	韓式泡菜肉片 豬肉+大白菜/炒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	客家小炒 豆干+肉絲/炒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 7	2 2	2 2	2 6			7 3 1
▲	11/15	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	鮑菇燉黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮	蔥爆豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	筍片肉片湯 筍片+肉片/煮	鮮奶	5 6	2 1	2 2	2 5		0 5	7 2 5
▲	11/16	三	香蔥肉末炒飯	京都炸豬排 豬排/炸	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇/煮	打拋干丁 豆干丁+絞肉/煮	金針湯 金針/煮		5 6	2 2	1 9	2 6			7 2 5
▲	11/17	四	白飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	傳奇滷味燙 百頁豆腐+高麗菜+金針菇/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 7	2 3	1 9	2 6			7 3 6
▲	11/18	五	糙米飯	沙茶松阪豬 豬肉柳+洋蔥/炒	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		5 6	2 2	2 2	2 5			7 1 5
▲	11/19 運動會	六	白飯	薄皮炸雞排 雞排/炸	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	沙茶肉羹 白蘿蔔+肉羹/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		5 6	2 2	2 2	2 5			7 1 5
▲	11/21	一	薏仁飯	熱炒三杯雞 雞肉/炒	蜜汁四分干 豆干+絞肉/燒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	青木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 7	2 3	1 8	2 6			7 3 5
▲	11/22	二	白飯	醃醃燒肉 豬肉+白蘿蔔/燒	玉米滑蛋 玉米粒+雞蛋/炒	蔬菜粉絲煲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	冬瓜山粉圓 冬瓜糖磚+山粉圓/煮	鮮奶	5 6	2 2	1 9	2 7		0 5	7 8 6
▲	11/23	三	白飯	卡啦炸雞排 雞排/炸	四季干片 豆干片+四季豆/炒	糖醋黑輪 黑輪+洋蔥/燒	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		5 6	2 1	1 8	2 7			7 1 6
▲	11/24 蔬食日	四	白飯	滷味雙拼 素雞+海帶結/滷	茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜燉煮 冬瓜+胡蘿蔔/煮	筍片湯 筍片/煮	水果	5 5	2 3	2 2	2 6	1		7 4 5
▲	11/28	一	燕麥飯	可樂棒棒腿x2 翅小腿x2/滷	客家蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+肉絲/炒	奶香玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 6	2 3	2 2	2 6			3 1 5
▲	11/29	二	白飯	無錫排骨 豬肉/燒	蝦香高麗菜 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	筍片燒油腐 油豆腐+筍片/燒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	鮮奶	5 7	2 2	1 8	2 6		0 5	7 8 6
▲	11/30	三	白飯	腐乳炸雞 雞肉/炸	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	肉絲豆芽 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5 6	2 3	1 9	2 6			7 2 9

※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，不適合對其過敏體質者食用
▲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

