

萬興達 112年3月 新屋國小菜單-3.4年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 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
3/1	三	白飯	古早味豬排 豬排/燒	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+海帶結/滷	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/煮	竹筍雞湯 筍片+雞肉/煮		5 .7	2 .7	1 .7	2 .3			710
3/2	四	蔥油拌飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	五香豆干 豆干+肉絲+芹菜/炒	三色豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+木耳/炒	金菇紫菜湯 金針菇+紫菜/煮		5 .8	2 .3	1 .8	2 .2			725
3/3	五	糙米飯	薑燒肉柳 豬肉/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉絲蕪菁 結頭菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮		5 .8	2 .4	1 .8	2 .3			734
3/6	一	薏仁飯	可樂燒雞翅 雞翅/燒	匏瓜炒菇 匏瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	三杯豆腐 豆腐+絞肉/煮	金針排骨湯 金針+排骨/煮	豆奶	5 .7	3 .9	1 .9	2 .2			770
3/7	二	白飯	唐揚雞米花 雞肉/炸	韓式雜菜寬粉 豆芽菜+寬粉+木耳/炒	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	大鍋湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5 .6	2 .7	1 .7	2 .4		0 .5	775
3/8	三	白飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋/炒	萵菇甜不辣 甜不辣+金針菇+杏鮑菇/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5 .7	2 .2	1 .8	2 .3			712
3/9	四	白飯	肉香滷蛋 雞蛋+絞肉/滷	奶香燉白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	燒仙草 仙草汁+綠豆+QQ/煮	水果	5 .8	2 .4	1 .8	2 .2	1		790
3/10	五	小米飯	筍香燒肉 豬肉+筍乾/燒	蒜蓉干丁 豆干+絞肉/煮	培根高麗 高麗菜+培根/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .3			734
3/13	一	燕麥飯	黑椒石斑魚 石斑魚+洋蔥/燒	蒜味玉米 玉米粒+絞肉+胡蘿蔔/炒	黃瓜燴貢丸 大黃瓜+貢丸+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	豆奶	5 .8	3 .9	1 .9	2 .3			782
3/14	二	白飯	日式炸豬排 豬排/炸	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	冬瓜滷肉 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	鮮奶	5 .7	2 .4	1 .8	2 .3		0 .5	787
3/15	三	白飯	十三香烤雞排 雞排/烤	三杯海龍 海茸/煮	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 .6	2 .4	1 .9	2 .2			718
3/16	四	主廚炒飯	鐵板炒肉絲 豬肉+洋蔥/炒	干片小炒 豆干+肉絲/炒	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		5 .6	2 .7	1 .7	2 .4			725
3/17	五	五穀飯	蜜汁翅腿x2 翅小腿x2/燒	豆薯炒蛋 豆薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	滷味燙 百頁豆腐+高麗菜+素肚/滷	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		5 .8	2 .7	1 .7	2 .4			736
3/20	一	麥片飯	醋溜石斑魚 石斑魚+洋蔥/燒	肉醬豆腐 豆腐+絞肉/煮	芋香白菜 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮	豆奶	5 .8	2 .8	1 .8	2 .3			764
3/21	二	白飯	卡啦炸雞排 雞排/炸	芝麻海根 海帶根+芝麻/煮	玉米滑蛋 玉米粒+雞蛋/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5 .7	2 .8	1 .8	2 .5		0 .5	726
3/22	三	白飯	日式壽喜燒 豬肉+洋蔥/燒	脆炒佛手瓜 佛手瓜+胡蘿蔔/炒	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 .7	2 .7	1 .9	2 .6			766
3/23	四	白飯	咖哩豆腸 豆腸+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蔥爆芽菜 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	冰糖燉黑干 黑豆干/煮	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮	水果	5 .6	2 .5	1 .9	2 .3	1		790
3/24	五	燕麥飯	暖暖麻油雞 雞肉/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5 .9	2 .5	1 .7	2 .4			751
3/25	六	白飯	烤肉醬豬排 豬排/燒	韭菜干丁 豆干丁+韭菜/炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5 .8	2 .5	1 .8	2 .3			742
3/27	一	糙米飯	莎莎醬肉柳 豬肉+番茄/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	五更豆腐煲 豆腐+大白菜+金針菇/煮	竹筍肉片湯 筍片+肉片/煮		5 .7	2 .4	1 .7	2 .2			720
3/28	二	白飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	菇菇炒冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	香油豆干絲 豆干絲+胡蘿蔔+芹菜/炒	貴族濃湯 玉米粒+火腿丁+雞蛋/煮	鮮奶	5 .8	2 .4	1 .9	2 .3		0 .5	797
3/29	三	白飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 .7	2 .4	1 .8	2 .4			732
3/30	四	白飯	橙汁排骨 豬肉/燒	鯉魚關東煮 白蘿蔔+貢丸+柴魚片/煮	醬燒黑輪 黑輪+洋蔥/煮	綠豆湯 綠豆/煮		5 .9	2 .3	1 .8	2 .5			743
3/31	五	薏仁飯	羅勒三杯雞 雞肉+米血糕/燒	洋蔥乳酪蛋 雞蛋+洋蔥+起司絲/炒	黃瓜燉肉片 大黃瓜+肉片+胡蘿蔔/煮	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮		5 .8	2 .4	1 .8	2 .3			734

※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

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