

萬興達 112年4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	營養成分						
								全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	乳品類	熱量大卡
4/6	四	白飯	懷舊鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	茄汁燴蛋 <small>番茄+雞蛋/煮</small>	小魚豆干 <small>豆干+小魚乾/炒</small>	有機蔬菜 金菇紫菜湯 <small>金針菇+紫菜/煮</small>		5.8	2.5	1.8	2.3			742
4/7	五	小米飯	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+絞肉/炒</small>	芝麻海根 <small>海帶根+芝麻/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨/煮</small>		5.7	2.6	1.9	2.4			749.5
4/10	一	燕麥飯	無錫排骨 <small>豬肉/燒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+絞肉/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮</small>	產銷履歷 筍片雞湯 <small>筍片+雞肉/煮</small>	豆奶	5.6	3.2	2.3				770.5
4/11	二	火腿蛋炒飯	糖醋魚丁 <small>鯊魚+洋蔥/煮</small>	什錦寬粉煲 <small>高麗菜+寬粉+絞肉/炒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐/煮</small>	鮮奶	5.7	2.4	2.3			0.5	792.5
4/12	三	白飯	卡滋脆皮雞排 <small>雞排/炸</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮</small>	沙嗲油腐 <small>油豆腐/燒</small>	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜+芋圓/煮</small>		5.8	2.4	2.5				748.5
4/13	四	白飯	肉香干片 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	蕈菇燒黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋/煮</small>	水果	5.9	2.5	2.5	1			818
4/14	五	五穀飯	銅盤烤肉片 <small>豬肉+洋蔥/炒</small>	塔香海茸 <small>海茸/炒</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮</small>		5.8	2.6	2.4				756.5
4/17	一	麥片飯	吮指翅小腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒</small>	鐵板嫩豆腐 <small>豆腐+絞肉/燒</small>	產銷履歷 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+肉片/煮</small>		5.7	2.5	2.3				740
4/18	二	白飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/燒</small>	蘿蔔燴海結 <small>白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮</small>	三色筍絲 <small>竹筍+胡蘿蔔+木耳/炒</small>	有機蔬菜 什錦豆腐羹湯 <small>豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮</small>	鮮奶	5.8	2.5	2.4			0.5	811.5
4/19	三	白飯	碳烤檸檬雞翅 <small>雞翅/烤</small>	黃金地瓜條 <small>地瓜/炸</small>	冰糖黑豆干 <small>黑豆干+絞肉/燒</small>	季節蔬菜 蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜+肉絲/煮</small>		5.8	2.4	2.5				748.5
4/20	四	白飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	四季天婦羅 <small>甜不辣+四季豆/炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>		5.9	2.5	2.5				758
4/21	五	糙米飯	古早味豬排 <small>豬排/滷</small>	芋香白菜 <small>大白菜+芋頭+金針菇/煮</small>	干片小炒 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉/煮</small>		5.7	2.6	2.3				745
4/24	一	薏仁飯	羅勒三杯雞 <small>雞肉+米血糕/煮</small>	滷味燙 <small>百頁豆腐+高麗菜+豆干丁/煮</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋/煮</small>		5.8	2.4	2.4				739
4/25	二	揚州炒飯	蒙古炒肉片 <small>豬肉+洋蔥/炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲+豆干絲+芹菜/炒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>玉米粒+雞蛋+火腿丁/煮</small>	鮮奶	5.7	2.5	2.5			0.5	809
4/26	三	白飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	肉香冬瓜 <small>冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮</small>	蒜蓉玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔+絞肉/炒</small>	季節蔬菜 田園蔬菜湯 <small>高麗菜+金針菇/煮</small>		5.8	2.5	2.3				747
4/27	四	白飯	咖哩杏鮑菇 <small>杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	蔥燒黑輪 <small>黑輪+洋蔥/煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒</small>	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片/煮</small>	水果	5.9	2.6	2.4	1			821
4/28	五	小米飯	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜+肉片/煮</small>		5.8	2.4	2.5				746

※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