

# 萬興達 112年5月 新屋國小 菜單-1.2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
5/1	一	燕麥飯	蜜汁燒肉片 豬肉+洋葱/燒	蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	豆奶	5.8	3	2	5			793.5
5/2	二	白飯	春川炒雞 雞肉+泡菜/炒	起司歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	四季甜不辣 甜不辣+四季豆/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮	鮮奶	5.9	4	2	4		0.5	811
5/3	三	白飯	蒜味豬排 豬排/燒	金茸黃瓜 大黃瓜+木耳+金針菇/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	金菇紫菜湯 金針菇+紫菜/煮		6	2	2	5			770
5/4	四	白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	豆干小炒 豆干片+肉絲/炒	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇/煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		5.8	2	1	6			748
5/5	五	五穀飯	骰子豚肉燒 豬肉+白蘿蔔/煮	三杯海龍 海苔/炒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	綠豆湯 綠豆/煮		6.1	2	2	5			762
5/8	一	麥片飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	肉末豆腐 豆腐+絞肉/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.9	2	2	6			765
5/9	二	白飯	莎莎醬肉柳 豬肉+洋葱/煮	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	香拌海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	鮮奶	5.8	2	1	5		0.5	987
5/10	三	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	白鑽蜜汁黑干 黑豆干+絞肉+芝麻/煮	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海芽芽+吻仔魚/煮		5.9	2	1	4			485
5/11	四	醬香炒飯	傳統滷味 素雞+油豆腐/滷	鐵板豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	豆皮佛手瓜 佛手瓜+豆皮/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯/煮	水果	6	2	1	5	1		275
5/12	五	糙米飯	蘿蔔炆雞 雞肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔+肉絲/煮	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		6.1	2	2	5			762
5/15	一	薏仁飯	豚肉壽喜燒 豬肉+洋葱/燒	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	醬燒肉羹 白蘿蔔+肉羹+胡蘿蔔/煮	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5.8	2	2	6			605
5/16	二	白飯	碳烤雞翅 雞翅/烤	四季豆肉絲 四季豆+肉絲/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	冬瓜山粉圓 冬瓜糖磚+山粉圓/煮	鮮奶	5.9	2	2	4		0.5	811
5/17	三	白飯	杏子炸豬排 豬排/炸	昆布燒筍片 海帶結+筍片/燒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+胡蘿蔔/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲/煮		6	2	1	4			455
5/18	四	白飯	宮保雞丁 雞肉/煮	肉香冬瓜 冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮	熱炒高麗菜 高麗菜+肉片/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		6	2	1	4			555
5/19	五	小米飯	糖醋咕咾肉 豬肉+洋葱/燒	脆炒豆薯絲 豆薯+胡蘿蔔/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5.8	2	2	6			753
5/22	一	燕麥飯	砂鍋魚丁 鯊魚+大白菜/煮	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	黃金玉米蛋 雞蛋+玉米粒/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮		5.9	2	1	6			475
5/23	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蜜汁四分干 豆干+絞肉/煮	黃瓜黑輪片 大黃瓜+黑輪片+胡蘿蔔/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮	鮮奶	5.8	2	2	5		0.5	801
5/24	三	白飯	搖搖海苔鹹酥雞 雞肉+海苔粉/炸	匏瓜炒菇 匏瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	蠔油寬粉 高麗菜+寬粉+豬肉/炒	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋+火腿丁/煮		5.8	2	2	6			753
5/25	四	揚州炒飯	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	韓式年糕 大白菜+年糕+胡蘿蔔/煮	三杯杏鮑菇 馬鈴薯+胡蘿蔔+杏鮑菇/煮	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	水果	6	2	1	4	1		820
5/26	五	五穀飯	香料烤雞排 雞排/烤	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉香銀芽 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6	2	1	4			605
5/29	一	麥片飯	韓式泡菜肉片 豬肉+大白菜/炒	菇菇炒冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	紅燒豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6	2	1	5			765
5/30	二	白飯	酥皮炸雞翅 雞翅/炸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+胡蘿蔔/炒	香拌海帶絲 海帶絲+胡蘿蔔/炒	大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	鮮奶	5.9	2	1	6		0.5	815
5/31	三	白飯	無錫排骨 豬肉+洋葱/燒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	筍片燒油腐 油豆腐+筍片/燒	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5.8	2	2	4			751

※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、含麸質之穀物、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