

萬興達110年10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	蔬菜 份	油脂 份	水果 份	乳品 類
▲ 10/1	五	薏仁飯	蒙古烤肉片 豬肉片+豆芽菜/炒	黃瓜雙燴 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	肉絲爆干片 豆干片+豬肉絲/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		6.5	2.3	2.1	2.5		
▲ 10/4	一	燕麥飯	羅勒葉三杯雞 雞肉/燒	紹子肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	一品佛跳牆 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6.6	2.5	2.2	2.4		
▲ 10/5	二	白飯	黑椒里肌排 豬排/燒	蒜香玉米肉茸 玉米粒+豬絞肉/炒	馬鈴薯燒雞 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/燒	綠豆湯 綠豆/煮	鮮奶	6.6	2.5	2.2	2.5		0.5
▲ 10/6	三	白飯	金黃轟炸雞腿 雞腿/炸	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋/煮	杏鮑菇燒海結 杏鮑菇+海帶結/燒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		6.7	2.3	2.1	2.6		
▲ 10/7	四	白飯	滷蛋雙拼 雞蛋+油豆腐/滷	地瓜薯條 地瓜條/炸	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	1	
▲ 10/8	五	糙米飯	開胃醋溜魚丁 魚肉+洋蔥/燒	古早味炸醬干丁 豆乾丁+杏鮑菇/滷	茶碗蒸 雞蛋/蒸	筍片肉片湯 筍片+肉片/煮		6.8	2.5	2.2	2.5		
▲ 10/12	二	白飯	懷舊鐵路大排 豬排/燒	滑嫩番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	芋香粉絲煲 高麗菜+芋頭+冬粉/炒	大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	鮮奶	6.7	2.3	2.2	2.5		0.5
▲ 10/13	三	火腿蛋炒飯	薄皮嫩汁雞排 雞排/炸	芝麻黑豆干 黑豆干+芝麻/滷	招牌鍋貼*2 鍋貼*2/煎	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉片/煮		6.6	2.5	2.1	2.4		
▲ 10/14	四	白飯	骰子燉肉 豬肉丁+白蘿蔔/燒	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+豬肉絲/炒	起司歐姆蛋 洋蔥+雞蛋+乳酪/炒	蔬菜田園湯 高麗菜+金針菇/煮		6.5	2.6	2.1	2.5		
▲ 10/15	五	五穀飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	香噴噴醬燒素雞 素雞+豬絞肉/燒	鐵板蒜香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6.6	2.5	2.2	2.4		
▲ 10/18	一	麥片飯	鐵板蔥燒五花肉片 豬肉片+洋蔥/炒	總匯關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+米血糕/煮	玉米滑蛋 玉米粒+雞蛋/炒	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		6.5	2.3	2.2	2.5		
▲ 10/19	二	白飯	正港鹹酥雞 雞肉/炸	甜滋滋豆干 豆干+豬絞肉/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	6.7	2.5	2.1	2.5		0.5
▲ 10/20	三	白飯	厚燒醬烤BBQ雞腿 雞腿/烤	開陽高麗 高麗菜+蝦米/炒	野菜萵菇天婦羅 甜不辣+杏鮑菇+金針菇/燒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		6.7	2.4	2.2	2.6		
▲ 10/21	四	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/燒	下飯沙茶油腐 油豆腐+豬絞肉/煮	海芽炒蛋 雞蛋+海帶芽/炒	竹筍湯 竹筍/煮	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	1	
▲ 10/22	五	小米飯	茶香滷雞翅 雞翅/滷	冬瓜肉末 冬瓜+豬絞肉+胡蘿蔔/煮	歐巴韓式泡菜 大白菜+胡蘿蔔/煮	黃芽蛋花湯 黃豆芽+雞蛋/煮		6.7	2.5	2.1	2.5		
▲ 10/25	一	多穀飯	豚味咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	大黃瓜肉片 大黃瓜+豬肉片/煮	肉醬淋豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	海芽吻仔湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6.6	2.3	2.2	2.4		
▲ 10/26	二	白飯	黑胡椒魚丁 魚肉/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	田園彩色珍珠 玉米粒+胡蘿蔔+豬絞肉/炒	芋香西米露 芋頭+西谷米/煮	鮮奶	6.7	2.5	2.2	2.5		0.5
▲ 10/27	三	什錦炒飯	脆皮豬排 豬排/炸	豆薯三絲 豆薯+胡蘿蔔+豬肉絲/炒	紅燒油豆腐 油豆腐+豬絞肉/煮	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6.8	2.4	2.2	2.5		
▲ 10/28	四	白飯	十三香翅小腿*2 翅小腿*2/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲/炒	日式豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6.5	2.3	2.2	2.6		
▲ 10/29	五	糙米飯	糖醋排骨 豬肉+洋蔥/燒	鮮蔬冬粉煲 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	白醬洋芋 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		6.6	2.5	2.2	2.4		

*每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ▲表示當日符合教育部所推廣之三章一0政策

*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

★過敏體質者請注意相關食材配料 營養師：余欣儒、呂芝萱





熱 量 大 卡
9 2 . 5
8 1 2 . 5
8 7 7
8 1 1
8 8 3 . 5
8 2 6
8 6 9
8 1 0
8 1 5
8 1 2 . 5
7 9 5
8 8 1 . 5
8 1 6
8 6 7
8 2 1 . 5
6 9 7 . 5
8 8 4
8 1 8 . 5
9 9 . 5
8 1 2 . 5