



新屋國小(五、六年級)110年10月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:20天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧類(份)	油脂與堅果種子類(份)	蔬菜類(份)	豆魚肉類(份)	蛋類(大卡)	三鮮10	
10/1	週五	香甜白飯	京都大排*1 豬排/燒	芝麻滷黑乾 黑豆干、芝麻/煮	紅蔥高麗 高麗菜、油蔥/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	6.3	2.4	2	2.5	787	✓	
10/4	週一	薏仁飯	紅燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	白菜肉片 白菜、肉片/煮	醬燒海帶根 海帶根、九層塔/煮	產履蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片	6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓	
10/5	週二	香甜白飯	香蔥豬肉片 豬肉、洋蔥、蔥/煮	乳酪滑蛋 蛋、洋蔥、乳酪/炒	鄉村脆薯 刈薯、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
10/6	週三	香甜白飯	味噌燒雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔/煮	哈姆珍珠 玉米粒、火腿、白蘿蔔/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
10/7	週四	胚芽飯 (蔬食日)	干丁肉燥 絞肉、豆干/煮	沙茶黑輪片 黑輪片、洋蔥/炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、液蛋	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
10/8	週五	沙茶豚肉炒麵	酥炸雞排*1 雞排/炸	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	芹香肉絲 芹菜、豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓	
10/12	週二	香甜白飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	玉米肉末 玉米粒、絞肉/煮	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
10/13	週三	香甜白飯	南洋咖哩豬 洋芋、豬肉/煮	客家小炒 豆干、肉絲/炒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	季節蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片	6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
10/14	週四	芝麻飯	紅燒魚 魚肉、蔥/煮	番茄炒蛋 番茄、液蛋/煮	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.3	2.3	2.1	2.5	785	✓	
10/15	週五	香甜白飯	香煎豬排*1 豬排/炸	香菇燒蘿蔔 白蘿蔔、香菇/煮	彩繪豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	米苔目甜湯 米苔目	6.3	2.3	1.9	2.4	772	✓	
10/18	週一	胚芽飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	醬燒脆皮豆腐 豆腐/燴	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	產履蔬菜	鮮菇三絲湯 金針菇、紅蘿蔔、木耳	6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
10/19	週二	香甜白飯	鐵路大排*1 豬排/炸	香鬆蒸蛋 香鬆、蛋/蒸	芋香白菜 芋頭、白菜/煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
10/20	週三	香甜白飯	和風醬燒雞 雞肉、洋蔥/煮	翠綠甜條 芹菜、甜條/煮	木須黃瓜 黃瓜、木耳/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
10/21	週四	薏仁飯 (蔬食日)	糖醋什錦燒 什錦燒/燴	滷味拼盤 豆干、素肚/滷	鮮菇蒲瓜 鮮菇、扁蒲/煮	有機蔬菜	玉米海結湯 玉米、海結	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
10/22	週五	香甜白飯	香滷雞腿*1 雞腿/滷	白醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	蒜味四季豆 四季豆、蒜/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜/煮	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓	
10/25	週一	燕麥飯	香菇土窯雞 香菇、雞肉/煮	糖醋油腐 油腐/煮	黑椒豆芽菜 豆芽菜、黑胡椒/煮	產履蔬菜	扁蒲金針湯 扁蒲、金針菇	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓	
10/26	週二	香甜白飯	御膳大排*1 豬排/燒	白玉燒麵輪 白蘿蔔、麵輪/煮	雞茸玉米 玉米、雞肉/煮	有機蔬菜	什錦蛋花湯 蛋、紅蘿蔔、鮮蔬	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
10/27	週三	香甜白飯	義式燉魚 魚肉、紅蘿蔔/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	雙色花菜 青花椰、白花椰/煮	季節蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6.3	2.4	2	2.4	779	✓	
10/28	週四	芝麻飯	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥/煮	咖哩洋芋 馬鈴薯、咖哩/煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
10/29	週五	夏威夷炒飯	醬燒雞翅*1 雞翅/燒	小瓜肉片 小黃瓜、肉片/炒	白菜滷 白菜、豆皮/煮	有機蔬菜	四寶甜湯 紅豆、綠豆、薏仁、花豆	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	

營養師:許藝尹(營養字第008520號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

鮮口味有限公司 (03) 490-3993

飲食均衡 營養滿分

我的餐盤 6 口訣



每天早晚一杯奶 飯跟蔬菜一樣多
每餐水果拳頭大 豆魚蛋肉一掌心
菜比水果多一點 堅果種子一茶匙

※過敏體質者請注意相關食材配料。

ps. 本菜單所使用的黃豆. 玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。