

萬興達 112年8.9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	穀類 份量	魚蛋 肉份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
8/30	三	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	脆炒高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/炒	五香豆干 豆干片+肉絲+芹菜/炒	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 .8	2 .3	1 .8	2 .3	7 27
8/31	四	白飯	蜜汁醬燒肉片 豬肉+洋蔥/燒	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		5 9	2 .4	1 .9	2 4	8 2
9/1	五	小米飯	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	哨子豆腐 豆腐+絞肉/煮	雞塊雙拼 薯條+雞塊/炸	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 7	2 .3	1 .8	2 .3	7 20
9/4	一	糙米飯	醃醃燒肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	奶香玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	產銷 履歷	豆薯雞湯 豆薯+雞肉/煮	豆 奶	5 8	2 .3	1 .8	2 4	7 8
9/5	二	白飯	塔香三杯雞 雞肉/煮	黃瓜燴丸子 大黃瓜+胡蘿蔔+魚丸/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓/煮		5 8	2 .5	1 .9	2 3	4 2
9/6	三	火腿炒飯	鐵板豬排 豬排/燒	醃醬干丁 豆干丁+絞肉/煮	菇菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒	季節蔬菜	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 9	2 .4	1 .8	2 3	4 2
9/7	四	白飯	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+胡蘿蔔+海帶結/煮	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	有機蔬菜	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		5 8	2 .8	1 .9	2 5	3 3
蔬食日													
9/8	五	薏仁飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋+火腿丁/煮		5 7	2 .5	1 .8	2 3	7 5
9/11	一	五穀飯	春川炒雞 雞肉+大白菜/炒	蜜汁四分干 豆干+絞肉/燒	一番關東煮 白蘿蔔+貢丸+黑輪/煮	產銷 履歷	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽/煮		5 8	2 .3	2 .4	2 6	3 2
9/12	二	白飯	香料烤雞排 雞排/烤	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+金針菇/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		5 8	2 .4	2 .4	2 4	7 4
9/13	三	白飯	塔香豚肉片 豬肉+豆芽菜/燒	肉絲如意芽 豆芽菜+肉絲+韭菜/炒	西西里肉醬 番茄+玉米粒+絞肉/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		5 8	2 .4	1 .8	2 3	3 2
9/14	四	白飯	筍干燒肉 豬肉+筍干/煮	紅燒油豆腐 油豆腐+洋蔥+絞肉/燒	韓式年糕 大白菜+年糕+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉/煮		5 7	2 .4	1 .9	2 5	7 9
9/15	五	麥片飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	洋芋炒雞蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	四季天婦羅 四季豆+甜不辣/燒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		5 9	2 .5	1 .8	2 3	7 9
9/18	一	糙米飯	蔥燒蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/燒	肉末玉米 玉米粒+絞肉/炒	菇燒黃瓜 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	產銷 履歷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 7	2 .5	2 .4	2 4	4 2
9/19	二	香蔥滷肉飯	蒜香豬排 豬排/燒	芝麻黑豆干 黑豆干+白芝麻/燒	日式茶碗蒸 雞蛋+毛豆仁/蒸	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5 8	2 .4	2 .3	2 3	9 2
9/20	三	白飯	酥炸翅小腿x2 翅小腿x2/炸	雜菜冬粉 冬粉+豆芽菜+胡蘿蔔/炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍絲/煮		5 8	2 .3	1 .8	2 5	7 6
9/21	四	白飯	五香滷蛋 雞蛋+絞肉/滷	古早味白菜 大白菜+木耳+胡蘿蔔/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 8	2 .5	1 .9	2 3	4 2
蔬食日													
9/22	五	燕麥飯	奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇+絞肉/煮	開陽高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜+排骨/煮		5 9	2 .5	1 .8	2 3	5 2
9/23	六	白飯	蒙古烤肉片 豬肉+豆芽菜/炒	豆薯三絲 豆薯絲+胡蘿蔔+芹菜/炒	干片小炒 豆干+肉絲/炒	產銷 履歷	肉羹湯 肉羹+雞蛋+筍絲/煮		5 9	2 .5	2 .3	2 4	5 4
9/25	一	小米飯	鍋燒魚丁 鯊魚+大白菜/燒	蒜蓉豆腐 豆腐+絞肉/煮	韭香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	產銷 履歷	蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮		5 7	2 .4	2 .4	2 3	7 7
9/26	二	白飯	檸檬香雞翅 雞翅/烤	麻婆洋芋 馬鈴薯+絞肉+三色豆/煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐/煮		5 8	2 .5	1 .8	2 5	7 1
9/27	三	白飯	豚肉咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	鍋燒絲瓜 絲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	傳統滷味 白蘿蔔+百頁豆腐+豆干/滷	季節蔬菜	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 7	2 .4	1 .8	2 5	3 2
9/28	四	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	榨菜炒豆干 豆干+榨菜/炒	肉香竹筍 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 7	2 .3	1 .9	2 3	2 2

※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