新屋國小(三、四年級)112年8、9月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數:23天

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三章10
8/30	週三	雙色芝麻飯	普羅旺斯燉雞 雞胸丁、紅蘿蔔/煮	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/煮	甘藍肉片 高麗菜、豬肉/煮	產履蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
8/31	週四	金黃番薯飯	醬爆豬柳 肉柳、洋蔥/煮	古早味炒蛋 蛋、菜脯/炒	彩繪豆芽 豆芽菜、甜椒/炒	有機蔬菜	昆布湯 白蘿蔔、海帶結		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/1	週五	蠔油豚肉炒麵	塔香鹽酥雞 雞肉、九層塔/炸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	香甜玉米 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	有機蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
9/4	週一	小米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、洋芋/煮	鐵板油腐 油豆腐、紅蘿蔔/煮	肉絲炒海根 海帶根、豬肉/炒	產履蔬菜	元氣蔬菜湯 鮮蔬、鮮菇	豆漿	5.4	2.4	2	2.5	724	✓
9/5	週二	香甜白飯	日式豬排*1 豬排/炸	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	碧玉肉羹 黃瓜、肉羹/煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、柴魚		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/6	週三	香鬆飯	沙茶金菇肉柳 豬肉、金針菇/煮	蜜汁大黑乾 黑豆干/煮	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、豬肉		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
9/7 蔬食日	週四	紫米飯	京醬米血糕 米血糕、洋蔥/煮	白菜滷 白菜、豆皮/煮	乾扁豆豆 四季豆、絞肉/煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
9/8	週五	香甜白飯	西西里烤翅*1 雞翅/烤	肉茸炒脆薯 豆薯、豬肉/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/11	週一	燕麥飯	醬燒大排*1 豬排/燒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	蜜汁黑輪片 黑輪、洋蔥/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/12	週二	日式柴魚炒飯	唐揚雞丁 雞肉/炸	和風關東煮 白蘿蔔、魚丸/煮	芹香木耳 芹菜、木耳/煮	有機蔬菜	扁蒲金針湯 蒲瓜、金針菇		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
9/13	週三	胚芽米飯	麻油鮑菇肉片 豬肉、杏鮑菇/煮	海結豆干 海結、豆干/煮	鐵板銀芽 豆芽菜、肉絲/炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆湯		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
9/14	週四	芝麻飯	無錫排骨 豬肉/煮	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	鄉村豆薯 豆薯、芹菜、木耳/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/15	週五	香甜白飯	香酥花枝排*1 花枝排/炸	脆炒肉片 小黃瓜、肉片/炒	豆皮玉菜 高麗菜、豆皮/炒	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍絲、肉絲、紅蘿蔔		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
9/18	週一	香Q薏仁飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	蒜味四季豆 四季豆、蒜/煮	產履蔬菜	元氣豚肉湯 鮮蔬、豬肉		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
9/19	週二	夜市炒麵	醬燒大排*1 豬排/燒	雞茸玉米 玉米粒、雞肉/煮	醬燒海茸 海茸/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、木耳		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/20	週三	糙米飯	香酥魚排*1 魚排/炸	客家小炒 豆干、芹菜/炒	清炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	義式羅宋湯 番茄、鮮蔬		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
9/21 蔬食日	週四	香甜白飯	洋蔥肉燥 絞肉、洋蔥/煮	柴魚蒸蛋 蒸蛋、柴魚片/蒸	螞蟻上樹 鮮蔬、絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		5.5	2.4	2	2.4	723	✓
9/22	週五	香甜白飯	鳳梨冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜/煮	白菜肉片 白菜、豬肉/煮	醬煮馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/23	週六	五穀飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	黃瓜什錦 大黃瓜、魚丸/煮	紅仁炒花菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/25	週一	香甜地瓜飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/煮	招牌滷味 素肚、黑干/煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
9/26	週二	香甜白飯	味噌燒肉片 豬肉、洋蔥/煮	白玉肉末煮 白蘿蔔、豬肉/煮	西芹甜條 甜條、芹菜/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚干		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
9/27	週三	黃金小米飯	醬燒雞翅*1 雞翅/燒	毛豆仁滑蛋 蛋、毛豆仁/炒	脆筍炒肉 鮮筍、豬肉/煮	季節蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
9/28	週四	Q彈胚芽飯	豉汁排骨 豬肉、洋蔥/煮	小瓜鮮菇 小黃瓜、鮮菇/煮	白醬洋芋肉末 馬鈴薯、豬肉/煮	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 鮮蔬、蛋		5.5	2.4	2	2.5	731	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

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。「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用」。