

# 萬興達 112年11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	穀類 份量	魚肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱能 大卡
11/1	三	白飯	糖醋醬雞丁 雞肉+洋蔥/燒	黃瓜燴什錦 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	醬燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		5.8	2.3	1.8	2.3	727
11/2	四	白飯	鐵板肉柳 豬肉+豆芽菜/炒	乾煎豆干丁 豆乾丁+絞肉+黑胡椒/炒	蒜香高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.9	2.5	1.8	4.4	534
11/6	一	五穀飯	蒜味豬排 豬排/燒	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+黑輪/煮	大溪黑豆干 黑豆干+絞肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮	豆奶	5.8	2.9	2.2	3.7	777
11/7	二	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	一品白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	南洋咖哩 馬鈴薯+雞肉+胡蘿蔔/煮	豆薯排骨湯 豆薯+排骨/煮		5.9	2.5	2.4	4.4	584
11/8	三	蔥油拌飯	補冬麻油雞 雞肉+米血糕/煮	沙茶炒冬粉 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		5.8	2.3	3.8	3.7	727
11/9	四	白飯	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	筍香肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	銀芽肉絲 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮		5.9	2.5	2.9	2.7	747
11/10	五	小米飯	BBQ烤雞排 雞排/烤	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	鐵板嫩豆腐 豆腐+洋蔥/煮	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		6.4	2.4	2.3	3.3	533
11/13	一	燕麥飯	椰香咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	蒜香海帶絲 海帶絲+胡蘿蔔/炒	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6.3	2.8	3.4	4.7	747
11/14	二	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	菇菇燒冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		5.9	2.5	2.9	3.3	513
11/15	三	白飯	蜜汁豬肉片 豬肉+洋蔥/燒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/燒	招牌鍋貼x2 鍋貼x2/煎	木瓜排骨湯 青木瓜+排骨/煮		5.8	2.4	2.4	4.4	744
11/16	四	日式烏龍麵	照燒棒棒腿x2 翅小腿x2/燒	高麗年糕 高麗菜+年糕+胡蘿蔔/炒	三杯油豆腐 油豆腐+杏鮑菇/燒	蒲瓜湯 蒲瓜/煮		5.9	2.5	5.8	3.9	749
11/17	五	糙米飯	烤肉醬豬排 豬排/燒	起司歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	竹筍炒肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5.8	2.3	3.8	4.4	744
11/20	一	麥片飯	莎莎醬豬柳 豬肉/煮	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	蜜汁四分干 豆干+白芝麻/燒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5.8	2.3	2.9	3.3	533
11/21	二	白飯	黑胡椒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	四季豆甜條 四季豆+甜不辣/炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		5.9	2.4	2.9	3.4	744
11/22	三	白飯	奶香白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	金菇黃瓜煮 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	魚香豆腐 豆腐+絞肉/煮	羅宋湯 番茄+高麗菜/煮		5.8	2.5	2.2	4.4	544
11/23	四	白飯	西芹炒素雞 素雞+芹菜/炒	脆炒佛手瓜 佛手瓜+胡蘿蔔+豆皮/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5.9	2.3	2.3	3.9	739
11/24	五	五穀飯	脆皮雞排 雞排/炸	咖哩冬粉 冬粉+絞肉+高麗菜/炒	昆布燒白仁 海帶結+白蘿蔔/燒	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		5.8	2.4	4.8	4.9	749
11/27	一	小米飯	壽喜燒肉片 豬肉+洋蔥/燒	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	奶香玉米 玉米粒+胡蘿蔔/炒	柴魚豆腐湯 豆腐/煮		6.5	2.8	3.3	3.6	566
11/28	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	塔香海茸 海茸/燒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		6.3	2.9	3.9	5.5	755
11/29	三	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/煮	蒜蓉豆腐 豆腐+絞肉/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5.9	2.4	2.8	3.3	743
11/30	四	白飯	醬爆雞丁 雞肉/燒	雞塊雙拼 雞塊x2+薯條/炸	干片小炒 豆干片+肉絲/炒	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5.8	2.3	2.2	4.4	544

※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