新屋國小(一、二年級)112年11月份菜單

總供餐天數:21天

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油類	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三餐10		
11/1	週三	香甜白飯	醬燒大排*1 豬排/燒	什錦炒蛋 培根、洋芋、蛋/炒	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	季節蔬菜	番茄豆腐湯		6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
11/2	週四	薏仁飯	香菇雞 香菇、雞肉/煮	蔥爆豆干丁 豆干、蔥、絞肉/炒	大瓜珍菇 大黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	薑絲扁蒲湯		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓	
11/3	週五	~~校慶補休~~													
11/6	週一	紫米飯	香蒜冬瓜雞 雞肉、冬瓜、蒜/煮	洋蔥肉燥 洋蔥、絞肉/煮	清炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	玉米濃湯	豆漿	6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
11/7	週二	香甜白飯	酥炸旗魚排*1 旗魚排/炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	日式關東煮 白蘿蔔、魚丸/煮	有機蔬菜	味噌湯		6.4	2.3	2	2.5	789	✓	
11/8	週三	胚芽飯	脆皮雞排*1 雞排/炸	芝麻滷黑乾 大黑乾、芝麻/滷	敏豆肉絲 敏豆、肉絲/炒	季節蔬菜	鮮瓜湯		6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
11/9	週四	蔬食日	燕麥飯	烤醬米血糕 米血糕/煮	肉茸炒脆薯 豆薯、絞肉/炒	鮮菇玉菜 高麗、鮮菇/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
11/10	週五		香甜白飯	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	香滷油腐 油腐、絞肉/滷	芹炒木耳 芹菜、木耳/炒	有機蔬菜	綠豆湯		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
11/13	週一	黃金小米飯	韓式炸雞 雞肉、蜂蜜/燴	海結燒肉 海帶結、絞肉/煮	蔥爆豆芽 豆芽、蔥、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	肉骨茶湯		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓	
11/14	週二	紅醬義大利麵	日式豬排*1 豬排/炸	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪/煮	有機蔬菜	元氣蔬菜湯		6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
11/15	週三	香甜白飯	檸檬烤翅*1 雞翅/烤	脆筍炒肉 脆筍、肉片/炒	鮑菇花椰 鮑菇、花椰/炒	季節蔬菜	豆薯蛋花湯		6.3	2.4	2	2.4	779	✓	
11/16	週四	五穀飯	醋溜魚丁 魚肉、油腐/煮	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	蠔油粉絲 冬粉、蔬菜/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
11/17	週五	香甜白飯	和風醬燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	客家小炒 豆干、肉絲/炒	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	有機蔬菜	番茄肉片湯		6.4	2.3	2	2.5	789	✓	
11/20	週一	燕麥飯	香蔥豆豉雞 雞肉、蔥、豆豉/煮	白玉肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	打拋四季豆 四季豆、九層塔、絞肉/炒	產履蔬菜	豆腐蛋花湯		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓	
11/21	週二	紫米飯	京醬肉絲 肉絲、洋蔥/煮	滷味拼盤 大黑乾、素肚、油腐/滷	黃瓜木耳 小瓜、木耳/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯		6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
11/22	週三	香甜白飯	照燒豬排*1 豬排/燒	芹香鮮菇 芹菜、鮮菇/炒	豆醬燒海根 黃豆醬、海帶根/炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯		6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
11/23	週四	蔬食日	胚芽米飯	糖醋甜條 甜不辣、洋蔥/炒	冰糖豆干 豆干/煮	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	有機蔬菜	雪白菇菇湯		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
11/24	週五		香甜白飯	酥炸花枝排*1 花枝排/炸	三色炒蛋 蛋、玉米、毛豆仁/炒	蒜味甘藍 高麗、蒜/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
11/27	週一	芝麻飯	沙茶雞丁 雞肉、小黃瓜/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	彩繪花椰 彩椒、花椰/炒	產履蔬菜	豚肉海結湯		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
11/28	週二	香甜白飯	香滷控肉 豬肉、豆干/煮	開陽蒲瓜 扁蒲、蝦米/煮	洋芋燒絞肉 洋芋、絞肉/煮	有機蔬菜	黃瓜雞湯		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
11/29	週三	醬香蛋炒飯	塔香鹽酥雞 雞肉、九層塔/炸	田園玉米 玉米、鮮蔬/煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜/煮	季節蔬菜	摩摩喳喳		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
11/30	週四	黃金小米飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、豆腐/煮	木須銀芽 豆芽、木耳/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	

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。

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用。」