



# 鮮口味

## 新屋國小(一、二年級) 110年11月份午餐菜單

| 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  | 三寶IQ |
|-------|-----------|---------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------------|----|------|-----|-----|------|-----|------|
| 11/1  | 週一        | 紫米飯     | 芝麻蜜汁雞<br>雞肉、芝麻/燒   | 海結燒肉<br>海帶結、豬肉/煮   | 什錦冬瓜<br>冬瓜、紅蘿蔔/煮    | 產蔬<br>玉米濃湯<br>玉米、蛋        |    | 6.5  | 2.6 | 2.6 | 2.6  | 832 | ✓    |
| 11/2  | 週二        | 香甜白飯    | 糖醋魚<br>魚丁/燒        | 干丁肉燥<br>豆干、絞肉/煮    | 鮮菇佃煮<br>蒲瓜、鮮菇/煮     | 有機蔬<br>青木瓜肉片湯<br>青木瓜、肉片   | 鮮奶 | 6.5  | 2.6 | 2.3 | 2.6  | 825 | ✓    |
| 11/3  | 週三        | 香甜白飯    | 蔥燒雞<br>蔥、雞肉/煮      | 蜜汁豆乾<br>豆干/煮       | 敏豆肉絲<br>敏豆、肉絲/炒     | 季節蔬<br>田園菇菇湯<br>蔬菜、鮮菇     |    | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.5  | 829 | ✓    |
| 11/4  | 週四        | 地瓜飯     | 蔥爆回鍋肉<br>蔥、高麗、豬肉/炒 | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋/炒    | 芹炒木耳<br>芹菜、木耳/炒     | 有機蔬<br>味噌豆腐湯<br>味噌、豆腐     |    | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.7  | 844 | ✓    |
| 11/5  | 週五        | 蠔油豚肉炒麵  | 椒鹽炸雞翅*1<br>雞翅/炸    | 五味豆腐<br>豆腐/煮       | 肉茸炒脆薯<br>刈薯、絞肉/炒    | 有機蔬<br>芋頭奶茶<br>芋頭、奶粉      |    | 6.7  | 2.6 | 2.3 | 2.6  | 839 | ✓    |
| 11/8  | 週一        | 黃金小米飯   | 沙茶雞丁<br>雞肉、紅蘿蔔/煮   | 番茄炒玉米<br>番茄、玉米/煮   | 蔥爆豆芽<br>蔥、豆芽/炒      | 產蔬<br>港式酸辣湯<br>豆腐、蛋、紅蘿蔔   |    | 6.6  | 2.5 | 2.3 | 2.4  | 812 | ✓    |
| 11/9  | 週二        | 香甜白飯    | 京醬豬柳<br>豬肉、洋蔥/煮    | 茶葉蛋<br>蛋/滷         | 鮑菇花椰<br>鮑菇、花椰/炒     | 有機蔬<br>扁蒲金菇湯<br>扁蒲、金針菇    | 鮮奶 | 6.6  | 2.5 | 2.4 | 2.6  | 830 | ✓    |
| 11/10 | 週三        | 香甜白飯    | 醬燒雞腿*1<br>雞腿/燒     | 沙嗲豆干<br>豆干、洋蔥/炒    | 泰式河粉<br>高麗菜、冬粉/炒    | 季節蔬<br>黃瓜肉片湯<br>黃瓜、肉片     |    | 6.5  | 2.6 | 2.3 | 2.6  | 825 | ✓    |
| 11/11 | 週四<br>蔬食日 | 芝麻飯     | 京醬杏鮑菇<br>杏鮑菇/煮     | 脆炒黑輪<br>小黃瓜、黑輪片/炒  | 海帶雙絲<br>海帶絲、豆包絲/炒   | 有機蔬<br>豆腐蛋花湯<br>豆腐、蛋      | 水果 | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.5  | 829 | ✓    |
| 11/12 | 週五        | 香甜白飯    | 古早味大排*1<br>豬排/炸    | 脆筍三絲<br>筍絲、肉絲、木耳/炒 | 香菇燒蘿蔔<br>香菇、蘿蔔/煮    | 有機蔬<br>薑絲海芽湯<br>薑絲、海芽     |    | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.7  | 844 | ✓    |
| 11/15 | 週一        | 燕麥飯     | 香蔥豆豉雞<br>雞肉、豆豉/煮   | 黃金炒蛋<br>蛋、玉米、紅蘿蔔/炒 | 豆醬燒海根<br>海帶根、紅蘿蔔/煮  | 產蔬<br>元氣蔬菜湯<br>蔬菜、菇菇      |    | 6.6  | 2.5 | 2.3 | 2.4  | 812 | ✓    |
| 11/16 | 週二        | 香甜白飯    | 茶香滷雞翅*1<br>雞翅/滷    | 黃瓜木耳<br>黃瓜、木耳/煮    | 滷味拼盤<br>豆干、油腐/煮     | 有機蔬<br>雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔   | 鮮奶 | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.5  | 829 | ✓    |
| 11/17 | 週三        | 香甜白飯    | 鐵路豬扒*1<br>豬排/炸     | 冬瓜麵筋<br>冬瓜、麵筋/煮    | 魚香四季豆<br>四季豆、絞肉/炒   | 季節蔬<br>日式豆腐湯<br>味噌、豆腐     |    | 6.5  | 2.6 | 2.6 | 2.6  | 832 | ✓    |
| 11/18 | 週四        | 小米飯     | 蔥燒魚<br>蔥、魚丁/燒      | 香鬆蒸蛋<br>香鬆、蛋/蒸     | 肉燥豆芽<br>絞肉、豆芽/炒     | 有機蔬<br>綠豆湯<br>綠豆          |    | 6.5  | 2.6 | 2.3 | 2.6  | 825 | ✓    |
| 11/19 | 週五        | 香甜白飯    | 義式香草雞<br>義式香草、雞肉/煮 | 香菇肉燥<br>香菇、刈薯、絞肉/煮 | 芹香鮮菇<br>芹菜、鮮菇/煮     | 有機蔬<br>南瓜濃湯<br>南瓜、鮮菇      |    | 6.7  | 2.6 | 2.4 | 2.5  | 834 | ✓    |
| 11/22 | 週一        | 芝麻飯     | 羅勒雞丁<br>羅勒、雞肉/煮    | 家常豆腐<br>豆腐、木耳/煮    | 珠圓玉潤<br>玉米、小瓜、紅蘿蔔/炒 | 產蔬<br>鮮瓜湯<br>黃瓜、紅蘿蔔       |    | 6.5  | 2.6 | 2.6 | 2.6  | 832 | ✓    |
| 11/23 | 週二        | 香甜白飯    | 魚香肉絲<br>豬肉/煮       | 椰香咖哩<br>咖哩、洋芋/煮    | 紅仁炒花菜<br>紅蘿蔔、花椰/炒   | 有機蔬<br>鮮菇三絲湯<br>筍絲、金針菇、木耳 | 鮮奶 | 6.5  | 2.6 | 2.3 | 2.6  | 825 | ✓    |
| 11/24 | 週三        | 鮮味炒飯    | 香滷雞排*1<br>雞排/滷     | 白玉肉羹<br>蘿蔔、肉羹/煮    | 螞蟻上樹<br>冬粉、蔬菜、絞肉/煮  | 季節蔬<br>海芽蛋花湯<br>海芽、蛋      |    | 6.6  | 2.6 | 2.6 | 2.5  | 832 | ✓    |
| 11/25 | 週四<br>蔬食日 | 薏仁飯     | 醬燒麵腸<br>麵腸/燒       | 茄汁滑蛋<br>番茄、蛋/炒     | 木須銀芽<br>木耳、豆芽/炒     | 有機蔬<br>薑絲冬瓜湯<br>薑絲、冬瓜     | 水果 | 6.5  | 2.4 | 2.4 | 2.6  | 818 | ✓    |
| 11/26 | 週五        | 親職教育日補休 |                    |                    |                     |                           |    |      |     |     |      |     |      |
| 11/29 | 週一        | 紫米飯     | 左宗棠雞<br>雞肉/燒       | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥、蛋/炒     | 芹菜炒肉絲<br>芹菜、肉絲/炒    | 產蔬<br>巧達濃湯<br>洋芋、洋蔥、紅蘿蔔   |    | 6.7  | 2.6 | 2.4 | 2.5  | 834 | ✓    |
| 11/30 | 週二        | 香甜白飯    | 醬燒豬排*1<br>豬排/燒     | 蔥爆豆干丁<br>豆干、蔥/煮    | 清炒扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔/煮    | 有機蔬<br>昆布湯<br>蘿蔔、海帶結      | 鮮奶 | 6.6  | 2.6 | 2.5 | 2.7  | 844 | ✓    |

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

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。

✿過敏體質者請注意相關食材配料。