

萬興達 110年11月 新屋國小菜單-5.6年級

三 年 級	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全 穀 雜 糧 份	豆 魚 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	水 果 份	乳 品 類	熱 量 大 卡
▲	11/1	一	五穀飯	鐵板肉柳 豬肉柳+洋葱/炒	日式燉菜 大白菜+金針菇/煮	客家小炒 豆干+豬肉絲/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮		6 5	2 5	2 5	2 5		8 0 5
▲	11/2	二	白飯	搖滾海苔鹹酥雞 雞肉*3+海苔粉/炸	咖哩洋芋 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	爽口銀芽三絲 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮奶	6 6	2 5	2 1	2 6	0 5	8 7 9
▲	11/3	三	白飯	法式鄉村烤雞腿 雞腿/烤	夜市滷味 百頁豆腐+豆干+海帶結/滷	甜條燴萵菇 甜不辣*1+金針菇+杏鮑菇/燒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6 7	2 6	2 2	2 8		8 4 5
▲	11/4	四	白飯	家傳白醃里肌排 豬排/燒	QQ布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	冬瓜燒雞 冬瓜+雞肉+胡蘿蔔/燒	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		6 6	2 4	2 2	2 5		8 0 9 5
▲	11/5	五	薏仁飯	椒香鮮魚煲 魚肉*3/燒	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	洋葱乳酪蛋 洋葱+雞蛋+乳酪/煮	味噌湯 豆腐+洋葱/煮		6 7	2 5	2 2	2 6		8 2 3 5
▲	11/8	一	燕麥飯	炙烤檸檬雞翅 雞翅/烤	奶香玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	醬燒豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		6 8	2 4	2 2	2 5		8 1 5
▲	11/9	二	白飯	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜/煮	開陽高麗 高麗菜+蝦米/炒	西紅柿炒蛋 番茄+雞蛋/炒	大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	鮮奶	6 6	2 5	2 2	2 5	0 5	8 7 2
▲	11/10	三	香菇肉燥飯	蔥燒雞丁 雞肉+洋葱/燒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/燒	雞塊雙拼 雞塊+花枝丸/炸	海帶黃豆芽湯 黃豆芽+海帶/煮		6 7	2 6	2 2	2 6		8 3 6
▲	11/11	四	白飯	滷蛋雙拼 雞蛋+海帶片/滷	鐵板油豆腐 油豆腐+洋葱+豬絞肉/燒	黃瓜野菜燒 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/燒	冬瓜菇菇湯 冬瓜+金針菇/煮	水果	6 8	2 6	2 1	2 6	1	9 0 5
▲	11/12	五	小米飯	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇/燒	蛋酥扁蒲 扁蒲+雞蛋+胡蘿蔔/煮	蒜蓉粉絲煲 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	肉骨茶湯 馬鈴薯+排骨/煮		6 7	2 5	2 2	2 5		8 2 4
▲	11/15	一	糙米飯	鐵路懷舊豬排 豬排/燒	古早味白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	蔥燒黑干 黑豆干/燒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		6 7	2 4	2 2	2 7		8 2 5
▲	11/16	二	白飯	卡啦雞排 雞排/炸	紅燒大根煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+豬絞肉/煮	起司玉米蛋 玉米粒+雞蛋+起司/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	鮮奶	6 6	2 5	2 1	2 6	0 5	8 7 9
▲	11/17	三	白飯	黃金咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	海根肉絲 海帶根+豬肉絲/炒	絲瓜燴鮮菇 絲瓜+金針菇/煮	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6 7	2 5	2 2	2 6		8 2 5
▲	11/18	四	白飯	照燒肉柳 豬肉柳+洋葱/燒	竹筍金茸 竹筍+金針菇/炒	蜜汁四分干 豆干/燒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 5	2 6	2 1	2 5		8 1 5
▲	11/19	五	麥片飯	吮指翅小腿*2 翅小腿*2/燒	活力歐姆蛋 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞蛋/炒	紅燒獅子頭 大白菜+獅子頭/燒	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6 6	2 6	2 2	2 5		8 2 5
▲	11/20	六	白飯	咋啖嗑炸雞腿 雞腿/炸	肉醬油豆腐 油豆腐+豬絞肉/滷	什錦蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	綠豆湯 綠豆/煮		6 7	2 5	2 2	2 6		8 2 5
▲	11/22	一	多穀飯	蒙古銅盤肉片 豬肉片+大白菜/燒	彩燴珍珠 玉米粒+胡蘿蔔+豬絞肉+馬鈴薯/炒	冬瓜燴肉羹 冬瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇+雞蛋/煮		6 5	2 5	2 2	2 5		8 0 5
▲	11/23	二	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉*3+彩椒/燒	扒飯魚香豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	香濃法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/燒	芋香西米露 芋頭+西谷米/煮	鮮奶	6 6	2 4	2 2	2 5	0 5	8 6 5
▲	11/24	三	招牌炒飯	爆汁脆皮雞翅 雞翅/炸	芋香燒菇 芋頭+杏鮑菇/燒	結頭菜燴肉絲 結頭菜+肉絲/炒	南瓜濃湯 南瓜/煮		6 5	2 6	2 1	2 6		8 1 5
▲	11/25	四	白飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	干片小炒 豆干+豬肉絲/炒	蘿蔔湯 白蘿蔔/煮	水果	6 7	2 5	2 2	2 6	1	8 3 5
▲	11/29	一	薏仁飯	味噌燒肉 豬肉+白蘿蔔/煮	炸醬干丁 豆干+豬絞肉/煮	脆炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	珍菇紫菜湯 紫菜+金針菇/煮		6 6	2 4	2 2	2 6		8 1 4
▲	11/30	二	白飯	普羅旺斯烤雞排 雞排/烤	綿密日式蒸蛋 雞蛋/蒸	芋香粉絲 高麗菜+冬粉+芋頭/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	鮮奶	6 8	2 5	2 1	2 5	0 5	8 8 5

*每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

▲表示當日符合教育部所推廣之三章一0政策

*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

★過敏體質者請注意相關食材配料

營養師：余欣儒、呂芝萱

