

萬興達 112年12月 新屋國小菜單-5.6年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	穀類 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
12/1	五	糙米飯	京醬肉柳 豬肉+洋蔥/燒	木須高麗菜 高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒	洋芋炒蛋 馬鈴薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	蘿蔔湯 白蘿蔔/煮		5 9	2 3	2 1	7 25
12/4	一	五穀飯	玉米燴蛋 雞蛋+玉米粒/炒	干片小炒 豆干+肉絲/炒	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	豆奶	5 8	2 8	1 9	5 3
蔬食日											
12/5	二	滷肉飯	酥炸棒棒腿x2 翅小腿x2/炸	蘿蔔燒海結 白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮	茶碗蒸 雞蛋/蒸	芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮		5 8	2 8	1 2	7 2
12/6	三	白飯	香根豬肉柳 豬肉+豆干/炒	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔+肉絲/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 9	2 3	1 1	7 25
12/7	四	白飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	奶香白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	葷菇甜不辣 甜不辣+杏鮑菇+金針菇/煮	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6 2	2 9	1 2	7 31
12/8	五	小米飯	蒙古烤肉片 豬肉+豆芽菜/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋/炒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 8	2 3	2 2	1 8
12/11	一	燕麥飯	醬燒魚丁 虱目魚+洋蔥/燒	鍋燒蒲瓜 蒲瓜+肉絲+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 9	2 8	1 1	1 7
12/12	二	白飯	BBQ醬豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	芋香白菜 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		5 8	2 8	1 2	7 60
12/13	三	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	泰式豆乾丁 豆干丁+絞肉/炒	蕪菁炒三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		5 9	2 9	1 1	7 35
12/14	四	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	醬燒油豆腐 油豆腐+絞肉/燒	木瓜排骨湯 青木瓜+排骨/煮		5 8	2 3	2 2	7 1
12/15	五	麥片飯	可樂燒雞翅 雞翅/燒	芝麻海帶根 海帶根+芝麻/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮		5 9	2 2	1 8	1 7
12/18	一	五穀飯	炭燒豬排 豬排/燒	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	肉片高麗 高麗菜+胡蘿蔔+豬肉/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		5 8	2 3	1 9	7 16
12/19	二	白飯	鐵板魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	黃瓜燴黑輪 大黃瓜+黑輪+胡蘿蔔/炒	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6 4	2 8	1 1	2 9
12/20	三	白飯	海苔鹹酥雞 雞肉/炸	肉香佛手瓜 佛手瓜+豬肉+胡蘿蔔/煮	白玉豆干絲 豆干絲+海帶絲+胡蘿蔔/炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		6 4	2 2	2 2	7 49
12/21	四	白飯	三杯杏鮑菇 馬鈴薯+胡蘿蔔+杏鮑菇/煮	白鑽黑豆干 黑豆干+芝麻/煮	韓式寬粉煲 寬粉+豆芽菜+胡蘿蔔/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 8	2 3	1 1	7 18
蔬食日											
12/22	五	糙米飯	十三香醬雞丁 雞肉/燒	冬瓜肉燥 冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/滷	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	紅豆湯圓 紅豆+湯圓/煮		5 9	2 3	1 9	7 23
12/25	一	小米飯	骰子豚肉燒 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	芹香豆干片 豆干片+芹菜+肉絲/炒	蛋酥白菜滷 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨/煮		5 8	2 3	2 1	7 23
12/26	二	茄汁肉醬麵	無錫排骨 豬肉/燒	義式肉醬 玉米粒+杏鮑菇+豬肉/煮	薯丁炒蛋 豆薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		5 9	2 4	1 8	7 28
12/27	三	白飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	肉絲銀芽 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5 8	2 3	1 9	7 20
12/28	四	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	關東煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+小貢丸/煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 8	2 3	1 8	2 2
12/29	五	燕麥飯	黑胡椒肉柳 豬肉+豆芽菜/炒	木瓜燉雞 青木瓜+胡蘿蔔+雞肉/煮	魚香豆腐 豆腐+絞肉/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		5 7	2 4	2 2	2 3

※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