

# 新屋國小(三、四年級)112年12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
12/1	週五	香甜白飯	紅燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	小瓜肉片 小黃瓜、肉片/炒	爆炒黑輪片 黑輪、洋蔥/炒	有機蔬菜	結菜蛋花湯 結頭菜、蛋	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/4	週一	金黃地瓜飯	鮮蔬炒蛋 蔬菜、蛋/炒	醬燒油腐 油腐/燒	奶油燉菜 大白菜、鮮菇/煮	產履蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/5	週二	香甜白飯	塔香肉片 豬肉、九層塔/煮	豆皮燒冬瓜 豆皮、冬瓜/煮	紅絲長豆 四季豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
12/6	週三	香甜白飯	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/燒	洋蔥肉燥 洋蔥、豆干、絞肉/煮	鮮瓜肉片 大瓜、肉片/煮	季節蔬菜	花豆薏仁湯 花豆、薏仁	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
12/7	週四	營養紫米飯	醃醃滷肉 豬肉、白蘿蔔/煮	珠圓玉潤 玉米、小瓜、紅蘿蔔/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	冬菜豆芽湯 冬菜、豆芽	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/8	週五	客家米苔目	香酥旗魚排*1 旗魚排/炸	美式炒蛋 火腿、豆薯、蛋/炒	芹香肉絲 芹菜、肉絲/炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
12/11	週一	雙色芝麻飯	五味嫩雞 雞肉/燒	木須蒲瓜 扁蒲、木耳/煮	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、脆筍絲、蛋	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
12/12	週二	小米飯	古早味大排*1 豬排/燒	蜜汁大黑乾 大黑乾/煮	香蒜花椰 花椰、蒜/炒	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/13	週三	香甜白飯	檸檬烤翅*1 雞翅/烤	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	季節蔬菜	昆布湯 海帶結、薑	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
12/14	週四	胚芽米飯	豆豉鮮魚 魚肉、豆豉/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、豆腐/炒	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜/煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/15	週五	香甜白飯	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	脆炒菇菇 小瓜、鮮菇/炒	日式鍋燒 蘿蔔、肉羹、玉米/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
12/18	週一	薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	芝士歐姆蛋 洋蔥、洋芋、蛋、乳酪絲/炒	產履蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨	6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
12/19	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥、蔥/炒	冰糖豆干 豆干/煮	開陽白菜 白菜、蝦米/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/20	週三	香甜白飯	鐵路大排*1 豬排/燒	豆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	翠綠甜條 甜條、芹/炒	季節蔬菜	雪花菇菇湯 扁蒲、鮮菇、蛋	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
12/21	週四	燕麥飯	咖哩洋芋 洋芋、洋蔥/煮	大瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	番茄炒玉米 番茄、玉米/煮	有機蔬菜	薑絲豆腐湯 薑絲、豆腐	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
12/22	週五	夜市炒麵	茶香滷雞排*1 雞排/滷	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜/煮	乾扁季豆 四季豆、絞肉/煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
12/25	週一	黃金小米飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	白醬野菇洋芋 鮮菇、洋芋/煮	肉燥豆芽 豆芽、絞肉/煮	產履蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/26	週二	香甜白飯	紅糟排骨 豬肉、小黃瓜/燒	和風燴豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/27	週三	香甜白飯	虱目魚排*1 虱目魚排/炸	筍片炒肉 筍片、豬肉/炒	蘿蔔黑輪 蘿蔔、黑輪/煮	季節蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/28	週四	糙米飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
12/29	週五	醬香蛋炒飯	蜜汁豬排*1 豬排/燒	綜合滷味 海結、黑乾、油腐/滷	紅蔥高麗 紅蔥、高麗/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓

營養師:許蕓尹(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。

「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。」