

萬興達 113年1.2月 新屋國小菜單-1.2年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	穀類 份量	魚肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱能 大卡
1/2	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	蒜味海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	肉醬玉米 玉米粒+絞肉/煮	有機蔬菜 豆薯蛋花湯 豆薯+雞蛋/煮		5 9	2 4	1 8	2 3	241
1/3	三	白飯	芋香豬肉丁 豬肉+芋頭/煮	彩繪豆干絲 豆干絲+胡蘿蔔+芹菜/炒	紅燒冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 8	2 5	1 9	2 4	274
1/4	四	白飯	薄皮炸雞排 雞排/炸	三杯油豆腐 油豆腐+杏鮑菇/炒	熱炒高麗菜 高麗菜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 筍絲豆腐湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		5 9	2 4	2 5	2 5	252
1/5	五	五穀飯	麻油豚肉片 豬肉+洋蔥/煮	萵菇炒竹筍 竹筍+香菇+胡蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	有機蔬菜 蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+貢丸/煮		5 8	2 5	2 3	2 7	274
1/8	一	小米飯	椰香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	醬燒板豆腐 豆腐+絞肉/燒	雲耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	產銷履歷 田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮	豆奶	5 7	2 3	1 9	2 4	272
1/9	二	白飯	黃金魚排 虱目魚排/炸	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	塔香海茸 海茸+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜+山粉圓/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	273
1/10	三	韓式炒麵	烤肉醬豬排 豬排/燒	宮保豆干丁 豆干丁+毛豆仁/炒	大頭菜三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	節蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲/煮		5 9	2 5	2 3	2 7	254
1/11	四	白飯	滷味雙拼 素雞+海帶結/滷	脆炒如意芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	火腿玉米蛋 玉米粒+雞蛋+火腿丁/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 8	2 5	2 4	2 1	254
1/12	五	燕麥飯	白玉燉豚肉 豬肉+白蘿蔔/煮	金菇黃瓜 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		5 8	2 4	1 8	2 5	243
1/15	一	麥片飯	公路豬排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	四季炒豆干 豆干片+四季豆/炒	產銷履歷 蒲瓜蛋花湯 蒲瓜+雞蛋/煮		5 7	2 4	1 9	2 4	234
1/16	二	白飯	鐵板魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5 8	2 5	2 3	2 7	243
1/17	三	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	香滷黑豆干 黑豆干+絞肉/煮	菇菇煮冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	節蔬菜 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 9	2 4	2 4	2 7	251
1/18	四	白飯	鐵板嫩肉柳 豬肉+豆芽菜/炒	甜不辣佐芹菜 甜不辣+芹菜/炒	蠔油豆腐 豆腐+香菇+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨/煮		5 8	2 4	2 4	2 4	274
1/19	五	糙米飯	BBQ醬燒雞丁 雞肉/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒	筍片燴海結 筍片+海帶結/煮	有機蔬菜 大滷湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		5 8	2 5	2 3	2 7	243
2/16	五	白飯	韓式燒肉片 豬肉+大白菜/煮	五更豆腐煲 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	肉香銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	節蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 7	2 5	1 8	2 4	239
2/17	六	小米飯	鍋燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	扁蒲炒肉絲 蒲瓜+肉絲+胡蘿蔔/煮	茶碗蒸 雞蛋/蒸	有機蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 9	2 4	1 9	2 5	273
2/19	一	五穀飯	醋溜雞丁 雞肉+洋蔥/燒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	芋香玉米 玉米粒+芋頭+胡蘿蔔/煮	產銷履歷 柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	豆奶	6 3	2 8	1 4	2 5	245
2/20	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉/炒	黃瓜什錦 大黃瓜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 8	2 5	1 9	2 3	244
2/21	三	茄汁肉醬麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	秘汁滷味 海帶結+素雞/滷	義式肉醬 玉米粒+絞肉+洋蔥/煮	節蔬菜 羅宋湯 番茄+高麗菜/煮		5 9	2 3	1 8	2 4	238
2/22	四	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	香菇豆干肉燥 豆干丁+絞肉+香菇/滷	肉片佛手瓜 佛手瓜+胡蘿蔔+肉片/炒	有機蔬菜 南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	234
2/23	五	燕麥飯	香料烤雞排 雞排/烤	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮		6 5	2 9	1 4	2 3	276
2/26	一	麥片飯	京醬肉絲 豬肉+洋蔥/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	白鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	產銷履歷 海帶黃豆芽湯 黃豆芽+海帶芽/煮		6 3	2 4	2 0	2 5	204
2/27	二	白飯	可樂燒翅腿x2 翅小腿x2/燒	蕪菁三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	洋芋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 7	2 9	2 3	2 0	273
2/28	三	228放假一天										
2/29	四	白飯	蒙古炒肉片 豬肉+豆芽菜/炒	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇/煮	金茸竹筍絲 竹筍+胡蘿蔔+金針菇/炒	有機蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		5 8	2 5	1 4	2 6	246

※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