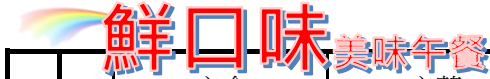


新屋國小(五、六年級)113年1-2月份菜單

總供餐天數:24天



日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚肉	熱量	三原IQ
1/2	週二	五穀飯	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	脆炒海帶絲 海帶絲、黃豆芽、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5.5	2.4	2	2.6	738	✓
1/3	週三	香甜白飯	日式豬排*1 豬排/炸	豆豉燴豆腐 豆腐、豆豉/煮	珠圓玉潤 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	元氣番茄湯 番茄、蔬菜		5.4	2.5	2	2.6	736	✓
1/4	週四	燕麥飯	麻油蒜香魚*1 魚片、蒜/燒	干丁肉燥 豆干、絞肉/煮	翠綠鮮菇 小瓜、香菇/炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針菇、肉絲		5.5	2.4	2.1	2.5	733	✓
1/5	週五	香甜白飯	蔥燒肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/煮	什錦魷魚羹 白菜、魷魚羹/煮	芹炒豆包絲 芹菜、豆包絲/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.4	2.4	2.1	2.6	734	✓
1/8	週一	金黃地瓜飯	番茄燉雞 番茄、雞肉/煮	蔥爆豆干 豆干、洋蔥/炒	結頭菜炒肉 結頭菜、肉片/炒	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	豆奶	5.5	2.5	2.1	2.6	745	✓
1/9	週二	薏仁飯	酥炸鮮魚排*1 魚排/炸	糖醋天婦羅 甜不辣、洋蔥/煮	海結燒麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		5.5	2.4	2	2.6	738	✓
1/10	週三	香甜白飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	洋芋燉煮 洋芋、芝麻/煮	韓式雜菜冬粉 冬粉、蔬菜/煮	季節蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
1/11	週四	糙米飯	京醬杏鮑菇 杏鮑菇、豬血糕/煮	菜脯蛋 菜脯、蛋/炒	金茸蒲瓜 金針菇、扁蒲/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲		5.4	2.5	2.1	2.5	731	✓
1/12	週五	香甜白飯	轟炸雞翅*1 雞翅/炸	白玉燒油腐 白蘿蔔、油腐/煮	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片		5.4	2.5	2	2.6	736	✓
1/15	週一	小米飯	香菇燉雞 香菇、雞肉/煮	豆腐燒絞肉 豆腐、絞肉/燒	彩繪玉米 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	鮮筍湯 筍子		5.5	2.4	2.1	2.6	741	✓
1/16	週二	香甜白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋/煮	芹香肉絲 芹菜、肉絲/炒	爆炒黑輪 黑輪、洋蔥/炒	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、結頭菜		5.4	2.4	2	2.7	739	✓
1/17	週三	香甜白飯	醬爆雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	綜合滷味 大黑乾、素肚/滷	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	季節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.5	2	2.6	743	✓
1/18	週四	紫米飯	砂鍋魚煲 魚肉、豆腐/煮	香菇肉燥 香菇、絞肉/煮	豆芽炒肉絲 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.4	2.5	2.1	2.6	738	✓
1/19	週五	沙茶豚肉炒麵	脆皮豬排*1 豬排/炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	黃瓜木耳 大瓜、木耳/煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐		5.5	2.5	2	2.6	743	✓
2/16	週五	香甜白飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	鐵板油腐 油腐、木耳/煮	脆筍炒肉 筍、豬肉/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米		5.5	2.4	2.1	2.5	733	✓
2/17	週六	麥片飯	豆瓣鮮魚 魚丁、紅蘿蔔/煮	白菜滷 大白菜、豆皮/煮	蔥爆甜條 甜條、洋蔥/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.4	2.1	2.6	734	✓
2/19	週一	番薯飯	蜜汁燒雞 雞肉、白芝麻/燒	瓜仔肉 絞瓜、絞肉/煮	腐乳高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、蛋		5.5	2.5	2.1	2.6	745	✓
2/20	週二	香甜白飯	豉汁排骨 豬肉、豆豉、洋蔥/煮	蒜味豆干 蒜、豆干/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.4	2	2.6	738	✓
2/21	週三	招牌炒飯	香酥花枝排*1 花枝排/炸	蒲瓜魚丸 扁蒲、魚丸/煮	肉香玉米 玉米、絞肉/煮	季節蔬菜	四寶甜湯 紅豆、綠豆、薏仁、花豆		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
2/22	週四	紫米飯	烤醬燒什錦 豬血糕、豆干/燒	茄汁滑蛋 番茄、豆腐、蛋/煮	豆醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇		5.4	2.5	2.1	2.5	731	✓
2/23	週五	香甜白飯	西西里烤翅*1 雞翅/烤	花菜炒肉片 花椰、肉片/炒	翠炒黑輪 芹、黑輪/炒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜、鮮菇		5.4	2.5	2	2.6	736	✓
2/26	週一	小米飯	蠔油燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	哨子豆腐 豆腐、絞肉/煮	小瓜培根 小黃瓜、培根/炒	產履蔬菜	味噌昆布湯 味噌、海芽	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.6	741	✓
2/27	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽、蒜/炒	肉香燉蘿蔔 絞肉、蘿蔔/煮	客家小炒 豆干、肉絲/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.4	2.4	2	2.7	739	✓
2/28	週三	二二八不供餐												
2/29	週四	薏仁飯	椒鹽蝦排*1 蝦排/炸	白菜年糕 白菜、年糕/煮	乾扁季豆 四季豆、絞肉/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		5.4	2.5	2.1	2.6	738	✓

營養師:許蕪尹(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」。