

# 新屋國小(一、二年級)113年3月份菜單

**鮮口味** 美味午餐

總供餐天數:21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  | 豆魚蛋肉 | 熱量  | 三聚IQ |
|------|----|--------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|------|--------------------|----|------|-----|-----|------|-----|------|
| 3/1  | 週五 | 香甜白飯         | 蜜汁雞排*1<br>雞排/燒       | 砂鍋豆腐煲<br>豆腐、香菇、蔥/煮    | 木須鮮瓜<br>黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮   | 有機蔬菜 | 芋頭西米露<br>芋頭、西谷米    |    | 4.5  | 2   | 2.2 | 2.2  | 625 | ✓    |
| 3/4  | 週一 | 雙色芝麻飯        | 香蔥油雞<br>雞肉、蔥/煮       | 清炒佛手瓜<br>佛手瓜、紅蘿蔔、木耳/煮 | 脆炒豆芽<br>豆芽、紅蘿蔔、芹菜/炒   | 產履蔬菜 | 白菜肉片湯<br>大白菜、肉片    | 豆奶 | 4.4  | 2.1 | 2.1 | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/5  | 週二 | 香甜白飯         | 橙汁排骨<br>豬肉、橙汁/煮      | 甜蔥炒蛋<br>洋蔥、蛋/炒        | 洋芋肉絲<br>洋芋、肉絲/炒       | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐、蛋、木耳     |    | 4.6  | 2   | 2   | 2.1  | 620 | ✓    |
| 3/6  | 週三 | 香甜白飯         | 檸檬烤翅*1<br>雞翅/烤       | 油腐滷肉<br>油腐、絞肉/煮       | 鮮彩花椰<br>花椰、彩椒/炒       | 季節蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>芹菜、白蘿蔔    |    | 4.5  | 2   | 2.2 | 2.2  | 625 | ✓    |
| 3/7  | 週四 | 營養燕麥飯<br>蔬食日 | 醬燒杏鮑菇<br>杏鮑菇、豆干/燒    | 腐皮高麗<br>豆皮、高麗/炒       | 結菜炒肉片<br>結頭菜、肉片/炒     | 有機蔬菜 | 大瓜雞湯<br>大黃瓜、雞肉     |    | 4.5  | 2   | 2.1 | 2.2  | 623 | ✓    |
| 3/8  | 週五 |              | 日式照燒炒麵<br>雞肉、海苔粉/炸   | 滷味拼盤<br>大黑乾、魚丸/煮      | 金茸蒲瓜<br>金針菇、蒲瓜/煮      | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米、蛋      |    | 4.5  | 2.1 | 2.1 | 2.1  | 620 | ✓    |
| 3/11 | 週一 | 紫米飯          | 麻油菇菇雞<br>雞肉、鮮菇/煮     | 海結豆干<br>海帶結、豆干/煮      | 芹香肉絲<br>芹菜、肉絲/炒       | 產履蔬菜 | 鮮蔬肉片湯<br>高麗、肉片、紅蘿蔔 |    | 4.6  | 2   | 2.1 | 2.2  | 630 | ✓    |
| 3/12 | 週二 | 黃金小米飯        | 麻醬燒肉片<br>肉片、豆芽/煮     | 敏豆肉絲<br>敏豆、肉絲/炒       | 紅燒豆腐<br>豆腐、絞肉/煮       | 有機蔬菜 | 雪花菇菇湯<br>蒲瓜、鮮菇、蛋   |    | 4.5  | 2.1 | 2.2 | 2.1  | 622 | ✓    |
| 3/13 | 週三 | 香甜白飯         | 香酥虱目魚排*1<br>虱目魚排/炸   | 白玉肉末<br>白蘿蔔、絞肉/煮      | 脆炒肉片<br>小瓜、肉片/炒       | 季節蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>薑絲、海芽     |    | 4.5  | 2   | 2   | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/14 | 週四 | 糙米飯          | 京醬肉絲<br>肉絲、洋蔥/煮      | 番茄炒蛋<br>番茄、豆腐、蛋/炒     | 珍珠四彩<br>玉米、紅蘿蔔、蔥/煮    | 有機蔬菜 | 冬瓜香菇湯<br>冬瓜、香菇     |    | 4.5  | 2   | 2.1 | 2.2  | 623 | ✓    |
| 3/15 | 週五 | 香甜白飯         | 桂花釀雞翅*1<br>雞翅/燒      | 醬煮馬鈴薯<br>洋芋、白芝麻/煮     | 韓式雜菜冬粉<br>冬粉、蔬菜/煮     | 有機蔬菜 | 日式豆腐湯<br>豆腐、味噌     |    | 4.5  | 2.1 | 2   | 2.2  | 625 | ✓    |
| 3/18 | 週一 | 胚芽米飯         | 香菇燉雞<br>雞肉、香菇/煮      | 瓜子燒肉<br>絞瓜、絞肉/煮       | 鮮瓜炒肉絲<br>蒲瓜、肉絲/炒      | 產履蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜、杏鮑菇     |    | 4.4  | 2.1 | 2.1 | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/19 | 週二 | 香甜白飯         | 豆瓣鮮魚<br>魚肉、豆瓣醬/煮     | 日式燉菜<br>大白菜、鮮菇、紅蘿蔔/煮  | 和風關東煮<br>白蘿蔔、魚丸、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 黑糖山粉圓<br>黑糖、山粉圓    |    | 4.5  | 2   | 2   | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/20 | 週三 | 香甜白飯         | 卡拉雞腿排*1<br>卡拉雞排/炸    | 黃瓜肉片<br>大黃瓜、肉片/煮      | 時蔬炒包絲<br>芹菜、豆包絲/炒     | 季節蔬菜 | 小魚豆腐湯<br>小魚乾、豆腐    |    | 4.5  | 2.1 | 2.1 | 2.1  | 620 | ✓    |
| 3/21 | 週四 | 番薯飯<br>蔬食日   | 五味豆腐<br>豆腐、香菜/燒      | 醬燒海帶根<br>海帶根、黃豆醬/煮    | 芋香滑蛋<br>洋芋、蛋/炒        | 有機蔬菜 | 金針肉絲湯<br>金針菇、肉絲    |    | 4.6  | 2   | 2.1 | 2.2  | 630 | ✓    |
| 3/22 | 週五 |              | 番茄燉雞<br>番茄、雞肉/煮      | 紅仁炒花菜<br>紅蘿蔔、青花菜/炒    | 什錦干片<br>黃豆芽、豆干片/炒     | 有機蔬菜 | 玉米海結湯<br>玉米、海帶結    |    | 4.5  | 2   | 2   | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/25 | 週一 | 小米飯          | 香蔥豆豉雞<br>雞肉、洋蔥、豆豉/煮  | 翠綠鮮菇<br>小瓜、鮮菇/炒       | 客家小炒<br>豆干、芹、肉絲/炒     | 產履蔬菜 | 豆薯蛋花湯<br>豆薯、蛋      |    | 4.6  | 2   | 2.1 | 2.1  | 622 | ✓    |
| 3/26 | 週二 | 紫米飯          | 冰糖醬滷雞翅*1<br>雞翅/滷     | 冬瓜雞茸<br>冬瓜、雞絞肉/煮      | 蔥爆黑輪<br>洋蔥、黑輪/炒       | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>味噌、豆腐       |    | 4.5  | 2   | 2   | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/27 | 週三 | 香甜白飯         | 海苔炸魚柳<br>魚肉、海苔粉/炸    | 泰式河粉<br>寬粉、蔬菜/煮       | 打拋四季豆<br>四季豆、絞肉、番茄/煮  | 季節蔬菜 | 結菜肉片湯<br>結頭菜、肉片    |    | 4.5  | 2.1 | 2.1 | 2.1  | 620 | ✓    |
| 3/28 | 週四 | 麥片飯          | 日式壽喜燒<br>豬肉、洋蔥、白芝麻/煮 | 紅娘炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋/炒       | 什錦三絲<br>白干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 薑絲扁蒲湯<br>薑絲、扁蒲     |    | 4.4  | 2.1 | 2.1 | 2.2  | 620 | ✓    |
| 3/29 | 週五 | 鮮味炒飯         | 古早味大排*1<br>豬排/燒      | 木須銀芽<br>豆芽、木耳/炒       | 五彩花生豆<br>玉米、花生、紅蘿蔔/煮  | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海芽、蛋      |    | 4.5  | 2   | 2.1 | 2.2  | 623 | ✓    |

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」。