

萬興達 113年3月 新屋國小菜單-3.4年級

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	有機蔬菜	魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	熱量大卡
3/1	五	糙米飯	春川炒雞 雞肉+大白菜/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	蜜汁干丁 豆干丁+絞肉/煮	大頭菜排骨湯 結頭菜+排骨/煮		有機蔬菜	5.8	2.3	1.8	72.7
3/4	一	小米飯	沙嗲肉片 豬肉+洋蔥/煮	洋芋炒玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	肉香海帶根 海帶根+肉絲/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	豆奶	座銷履歷	5.9	2.4	1.2	73.7
3/5	二	滷肉飯	麻油嫩煮雞 雞肉+杏鮑菇/煮	茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜燒肉 冬瓜+胡蘿蔔+豬肉/煮	綠豆湯 綠豆/煮		有機蔬菜	6.3	2.9	1.3	74.3
3/6	三	白飯	茄汁燒魚 鯊魚+洋蔥/燒	蕪菁炒三絲 結頭菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	醃醃嫩腐煲 豆腐+木耳+絞肉/煮	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+貢丸/煮		季節蔬菜	5.9	2.2	2.4	73.6
3/7	四	白飯	台味滷花干 蘭花干+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥/炒	飄香大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮		有機蔬菜	5.8	2.2	2.3	73.2
3/8	五	燕麥飯	豚肉咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	沙茶豆干 豆干+豬肉/炒	脆炒如意芽 豆芽菜+胡蘿蔔+芹菜/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		有機蔬菜	5.7	2.8	2.4	71.7
3/11	一	五穀飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	黃瓜燴什錦 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	白鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮		座銷履歷	5.9	2.9	2.3	72.9
3/12	二	白飯	熱炒三杯雞 雞肉+油豆腐/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	四季甜不辣 四季豆+甜不辣/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		有機蔬菜	5.8	2.3	2.5	74.1
3/13	三	白飯	蔥燒豬排 豬排/燒	義式肉醬 洋蔥+絞肉+玉米粒/煮	蘿蔔燴丸子 白蘿蔔+胡蘿蔔+魚丸/煮	羅宋湯 高麗菜+番茄/煮		季節蔬菜	5.7	2.1	2.3	71.0
3/14	四	白飯	洋釀翅腿x2 翅小腿x2/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	塔香海茸 海茸+肉絲/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		有機蔬菜	5.9	2.3	2.8	74.8
3/15	五	麥片飯	酥炸海鮮排 蝦排/炸	菇菇炒竹筍 竹筍+金針菇+胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐+胡蘿蔔+木耳/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		有機蔬菜	5.8	2.9	2.3	72.2
3/18	一	糙米飯	鐵板魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	蔬菜粉絲煲 冬粉+綠豆芽+胡蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		座銷履歷	6.2	2.2	2.4	74.3
3/19	二	蔥油雞絲拌飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	泰式豆乾丁 豆干丁+洋蔥+絞肉/煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮		有機蔬菜	6.8	2.8	2.3	78.2
3/20	三	白飯	美式脆皮雞排 雞排/炸	蝦香蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦皮/煮	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	筍絲豆腐湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		季節蔬菜	5.8	2.1	2.8	74.6
3/21	四	白飯	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇/煮	肉片炒高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		有機蔬菜	5.7	2.3	2.9	72.3
3/22	五	小米飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮	筍片油豆腐 筍片+油豆腐/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		有機蔬菜	5.8	2.3	2.8	74.2
3/25	一	燕麥飯	可樂燒雞翅 雞翅/烤	大桶滷味 高麗菜+百頁豆腐+肉片/滷	脆炒薯丁 豆薯+胡蘿蔔+絞肉/煮	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		座銷履歷	6.2	2.9	2.3	76.6
3/26	二	白飯	鍋燒魚丁 鯊魚/燒	醬燒黑輪 黑輪+洋蔥/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	柴魚豆腐湯 豆腐/煮		有機蔬菜	6.3	2.8	2.4	74.4
3/27	三	白飯	唐揚炸雞 雞肉/炸	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		季節蔬菜	5.7	2.7	2.4	74.2
3/28	四	白飯	鐵路豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉香冬瓜煮 冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		有機蔬菜	5.8	2.3	2.8	74.7
3/29	五	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	黃瓜燴肉羹 大黃瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	干片小炒 豆干+肉絲/炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋/煮		有機蔬菜	5.7	2.1	2.9	72.3

※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