

萬興達110年12月新屋國小菜單-1.2年級

三 年 級	日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附 餐	全 穀 雜 糧 份	豆 魚 蛋 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	水 果 份	乳 品 類	熱 量 大 卡
▲	12/1	三	白飯	開胃醋溜魚丁 水鯊魚+洋蔥/燒	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋/煮	秘醬滷味 豆干+海帶結/滷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6 .5	2 .2	2 .1	2 .4			7 80.5
▲	12/2	四	白飯	達達招牌雞腿 雞腿/炸	日式燉蘿蔔 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	紅燒豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	脆竹筍湯 竹筍/煮		6 .3	2 .3	2 .2	2 .4			7 71.5
▲	12/3	五	五穀飯	熱炒三杯雞 雞肉/燒	四季天婦羅 四季豆+甜不辣條/炒	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔+木耳/煮		6 .4	2 .2	1 .8	2 .5			7 70.5
▲	12/6	一	糙米飯	蜜汁翅小腿*2 翅小腿*2/燒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	彩虹玉米 玉米粒+馬鈴薯+絞肉+胡蘿蔔/炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮		6 .6	2 .4	2 .2	2 .5			8 04.5
▲	12/7	二	白飯	韓式燒肉 豬肉片+大白菜/燒	黃瓜雙燴 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳/炒	爆炒干片 豆干+肉絲/炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮	鮮 奶	6 .5	2 .3	1 .9	2 .4		0 .5	8 43
▲	12/8	三	白飯	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	杏鮑菇燒海結 海帶結+杏鮑菇/燒	印度咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	日式味噌湯 豆腐/煮		6 .5	2 .2	2 .1	2 .4			7 80.5
▲	12/9	四	白飯 蔬食日	芋頭燒菇 芋頭+杏鮑菇/燒	塔香肉醬干丁 豆干丁+豬絞肉/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	蔬菜田園湯 高麗菜+金針菇/煮	水 果	6 .5	2 .5	1 .8	2 .5	1		8 60
▲	12/10	五	薏仁飯	和風咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	竹筍肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	醬燒冬瓜煮 冬瓜+豬絞肉/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 .3	2 .3	2 .2	2 .4			7 71.5
▲	12/13	一	麥片飯	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥/煮	金菇蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	花生滷黑干 黑豆干+花生/滷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮		6 .4	2 .4	1 .9	2 .3			7 79
▲	12/14	二	白飯	天下第一翅 雞翅/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	鮮 奶	6 .3	2 .3	2 .2	2 .4		0 .5	8 31.5
▲	12/15	三	香蔥肉末炒飯	大阪豬里肌排 豬排/炸	爽口脆高麗 高麗菜+蝦米/炒	蔥醬黑輪 洋蔥+黑輪/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6 .5	2 .5	1 .8	2 .5			8 00
▲	12/16	四	白飯	無錫排骨 豬肉+甜椒/燒	鍋燒油豆腐 油豆腐+豬絞肉/燒	銀芽三絲 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉片/煮		6 .5	2 .2	1 .8	2 .5			7 71.5
▲	12/17	五	小米飯	椒香雞排 雞排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	金針排骨湯 金針+排骨/煮		6 .6	2 .3	1 .9	2 .5			7 94.5
▲	12/20	一	多穀飯	鐵板豚肉片 豬肉片+洋蔥/炒	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	五香蜜汁豆干 豆干+豬絞肉/燒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6 .6	2 .3	2 .2	2 .4			9 21.5
▲	12/21	二	白飯	正港鹹酥雞 雞肉/炸	黃金玉米烘蛋 玉米粒+雞蛋/炒	法式奶香白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	紅豆湯圓 紅豆+湯圓/煮	鮮 奶	6 .4	2 .4	2 .2	2 .5		0 .5	8 50.5
▲	12/22	三	白飯	鄉村烤雞腿 雞腿/烤	白菜獅子頭 大白菜+獅子頭/燒	肉末燒豆腐 豆腐+豬絞肉/燒	竹筍肉片湯 竹筍+肉片/煮		6 .5	2 .5	1 .8	2 .5			8 00
▲	12/23	四	白飯 蔬食日	滷蛋雙拼 雞蛋+海帶片/滷	干片小炒 豆干片+肉絲/炒	脆瓜肉片 大黃瓜+肉片+胡蘿蔔/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	水 果	6 .3	2 .5	1 .9	2 .4	1		8 44
▲	12/24	五	燕麥飯	茶香滷雞翅 雞翅/滷	活力歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯/炒	雞塊雙拼 雞塊+花枝丸/炸	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6 .4	2 .5	1 .8	2 .5			7 93
▲	12/27	一	薏仁飯	黑胡椒魚丁 魚肉/燒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	鮮蔬冬粉煲 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮		6 .3	2 .4	1 .9	2 .3			7 72
▲	12/28	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	魚香豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	一品佛跳牆 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	鮮 奶	6 .4	2 .4	2 .2	2 .4		0 .5	8 46
▲	12/29	三	家常蛋炒飯	卡啦脆皮雞排 雞排/炸	海根肉絲 海帶根+肉絲/炒	蝦香脆炒高麗 高麗菜+蝦皮+胡蘿蔔/炒	海芽吻仔湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6 .5	2 .5	1 .8	2 .5			8 00
▲	12/30	四	白飯	京醬嫩豬柳 豬肉柳+豆芽菜/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	清燉冬瓜煮 冬瓜+胡蘿蔔/煮	蔬菜豆腐湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6 .5	2 .5	2 .2	2 .3			7 96

*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

*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

★過敏體質者請注意相關食材配料

▲表示當日符合教育部所推廣之三餐—0政策

營養師：余欣儒、呂芝萱