



# 好鮮 營養午餐

新明國中  
114年 10 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋類 個數(個)	豆腐類 片數(片)	蛋黃類 個數(個)	肉類 個數(個)	其他類 個數(個)	總量(大卡)	備註	
10/1	蔬食	燕麥飯	焗烤時蔬 南瓜、洋芋、花椰、杏鮑菇、披薩絲/烤	蒸蛋 雞蛋/蒸	四季豆炒干片 四季豆、干片、肉片/炒	季節蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	7	3	2	3		863	V	
10/2	四	香Q白飯	紅燒魚 魚丁、洋蔥/燒	義式獅子頭 獅子頭、番茄、洋蔥/燒	韭菜豆芽 豆芽、肉絲、韭菜/炒	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯 青木瓜、魚丸	6	3	2	3		803	V	
10/3	五	紅藜胚芽飯	鐵路豬排 豬排/燒	冬瓜煮 冬瓜、雞肉/煮	玉米海茸 海茸、玉米粒/煮	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜	6	3	2	3		878	V	
10/6	-	中秋節快樂!!													
10/7	二	香Q白飯	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥/燒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/燒	茄汁黑輪 黑輪、洋蔥/燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海芽、肉絲、味噌	6	3	2	3		803	V	
10/8	蔬食	蘑菇肉醬麵	肉燥滷蛋 白煮蛋、絞肉/滷	鮮肉包 包子/蒸	白菜滷 大白菜、肉羹、紅蘿蔔、木耳/煮	季節蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	7	3	2	3		863	V	
10/9	四	糙米飯	梅干扣肉 豬肉、梅干、麵輪/燒	香酥地瓜條 地瓜/炸	海帶干絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6	3	2	3		803	V	
10/10	五	雙十節快樂!!													
10/13	-	香Q白飯	韓式辣炒雞 雞肉、泡菜/炒	鮮菇燒豆腐 豆腐、鴻喜菇、紅蘿蔔/燒	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、番茄、肉絲	7	3	2	3		827	V	
10/14	二	黃金小米飯	醬燒豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇、芹菜	6	3	2	3		803	V	
10/15	蔬食	滷肉飯	海帶滷素雞 素雞、海帶/滷	沙茶洋蔥炒肉片 洋蔥、肉片/炒	白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/滷	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉	7	3	2	3		863	V	
10/16	四	紫米飯	茄汁豬柳 豬肉、洋蔥/燒	麥香雞肉 雞肉/炸	彩繪豆包 豆芽、豆包、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6	3	2	3		803	V	
10/17	五	香Q白飯	五香滷腿排 腿排/滷	小黃瓜炒貢丸片 小瓜、貢丸/炒	香甜炒玉米 玉米粒、雞肉/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 豆腐、雞肉、香菇	6	3	2	3		878	V	
10/20	-	紅藜米飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	干片小炒 豆干片、肉絲、紅蘿蔔/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、肉絲、芹菜	7	3	2	3		827	V	
10/21	二	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜、貢丸、木耳/滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	3	2	3		803	V	
10/22	蔬食	香鬆飯	山藥時蔬 山藥、肉片、秀珍菇/煮	香菇干丁 豆干丁、絞肉、香菇/滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	7	3	2	3		863	V	
10/23	四	燕麥飯	控肉 豬肉、白蘿蔔/滷	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	薑絲海根 海帶根/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	3	2	3		803	V	
10/24	五	光復節快樂!!													
10/27	-	黃金小米飯	芝麻蜜燒雞 雞肉、地瓜、芝麻/燒	醬燒油豆腐 油豆腐、絞肉、毛豆/燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、柴魚片/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、金針菇、香菇	7	3	2	3		827	V	
10/28	二	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	泡菜年糕 泡菜、年糕/煮	海結滷百頁 海帶結、百頁豆腐/滷	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	6	3	2	3		803	V	
10/29	蔬食	薏仁飯	三杯豆腸 豆腸、洋芋、肉片、九層塔/燒	醬油香蒸蛋 雞蛋/蒸	鮮菇花椰 花椰、香菇、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳、枸杞	7	3	2	3	豆奶	863	V	
10/30	四	紫米飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/燒	芹香甜條 甜條、芹菜/炒	韓式雜菜粉絲 冬粉、豆芽、豆包、金針菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋	6	3	2	3		803	V	
10/31	五	招牌炒麵	台式炸雞 雞肉/炸	芝麻包 包子/蒸	小瓜炒菇菇 小黃瓜、美白菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6	3	2	3		878	V	

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

\*\*每週三蔬食日

\*\*最後一周蔬食日回饋豆奶

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」產地：台灣。

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16

Keep Life Simple