



廣豐盒餐

新明國中

115年8.9月營養午餐菜單

主食

主菜

副菜

蔬菜

湯品

8/31	一	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋/燉	四季豆炒黑輪片 四季豆、*黑輪、紅蘿蔔/炒	塔香藻唇片 藻唇片、玉米粒、九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 *豆腐、味噌	5.6	2.2	2	2.2		706	V
9/1	二	糙米飯	鐵路豬排*1 豬排/燒	肉燥冬瓜 冬瓜、絞肉/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、*雞蛋	5	2.2	2	2.4		673	V
9/2	蔬	紅藜米飯	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉/蒸	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	彩繪銀芽 豆芽、*豆包、木耳/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.3	2.2	2.2			704	V
9/3	四	*燕麥飯	三杯雞 雞肉、米血/燒	紅蘿蔔炒蛋 *雞蛋、紅蘿蔔/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、肉絲/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	6	2.2	2	2.2		734	V
9/4	幸福餐	招牌炒麵	蔥燒腿排*1 腿排/燒	椒鹽甜條 甜不辣/炸	海結油豆腐 海帶結、*油豆腐/滷	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲	5.4	2	2	2	水果	668	V
9/7	一	*麥片飯	義式燉肉 豬肉、番茄、洋芋/燉	綜合滷味 *豆干、*甜條/滷	麥克雞塊*2 雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、*雞蛋	5.6	2.2	2	2.2		706	V
9/8	二	五穀飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	蒸蛋 雞蛋/蒸	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲	5	2.2	2	2.4		673	V
9/9	蔬	香Q白飯	三杯豆腸 豆腐、杏鮑菇/燒	鮮炒小黃瓜 小黃瓜、肉絲/炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	季節蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	5.3	2.2	2.2	2.5		704	V
9/10	幸福餐	黃金小米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、金針菇、味噌	6	2.2	2	2.2		734	V
9/11	五	香Q白飯	鐵路豬排*1 豬排/滷	鮮菇燒豆腐 *豆腐、香菇/燒	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、香菇	5.4	2	2	2	水果	668	V
9/14	一	*芝麻飯	黃燜雞 雞肉、洋芋/燉	海帶干絲 海帶絲、*白干絲、紅蘿蔔/炒	田園時蔬 豆莢、玉米粒、毛豆仁/煮	產銷履歷蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜、鴻喜菇、金針菇	5.2	2.4	2	2.2		693	V
9/15	幸福餐	香Q白飯	蒲燒鯛魚*1 *鯛魚片*1/烤	沙茶豬肉 豬肉片、洋蔥/炒	脆炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	鮮竹筍湯 竹筍、酸菜	5.6	2.5	2	2.4		738	V
9/16	蔬	香鬆飯	海結滷蛋 白煮蛋、海帶結/滷	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/燙	芹香小炒 *豆干片、芹菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5	2.2	2.2	2.2		669	V
9/17	四	蕎麥飯	扣肉 豬肉、筍乾/燒	冬瓜煮 冬瓜、肉圓/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米粒	6	2.2	2	2.2		734	V
9/18	五	紫米飯	五香滷雞翅*1 雞翅*1/滷	番茄炒蛋 *雞蛋、番茄/炒	木耳炒高麗菜 高麗菜、木耳/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	5.4	2	2	2	水果	668	V
9/21	一	香Q白飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	薑絲海根 海帶根、薑絲/炒	豆皮白菜 大白菜、豆包、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜、肉絲	5	2.5	2	2.2		687	V
9/22	幸福餐	紅藜米飯	醬燒魚丁 *魚丁、洋蔥/燒	芝麻烤腿排 腿排/烤	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、香菇/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 *豆腐、番茄	5	2.2	2	2.5		678	V
9/23	蔬	香Q白飯	起司玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒/蒸	腰果豆干 *豆干、腰果/燒	彩椒花椰 花椰菜、肉片、甜椒/煮	季節蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	5.3	2.3	2.2	2.2		698	V
9/24	四	*燕麥飯	照燒豬排*1 豬排*1/燒	洋蔥炒蛋 *雞蛋、洋蔥/炒	醬爆麵腸 麵腸、小黃瓜/炒	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜、金針菇	6	2.2	2	2.2		734	V
9/25	五	中秋節快樂!!												
9/28	一	教師節快樂!!												
9/29	幸福餐	香Q白飯	香滷雞腿 雞腿/滷	黃金燉肉 豬肉、南瓜/燉	醬燒豆腐 *豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇絲	5.6	2.5	2	2.4		738	V
9/30	蔬	芝麻飯	四喜豆包 豆包、肉片、甜椒/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	蒜炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓	5.3	2.3	2.2	2.2	豆奶	698	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

三章一Q：臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用