



好鮮營養午餐

新明國中 111年3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 類(份)	豆腐 蛋肉 類(份)	蔬菜 類(份)	油類 類(份)	水果 類(份)	熱量(大 卡)	三眼10
3/1	二	香Q白飯	印度咖哩豬肉 豬肉, 洋芋, 洋葱/煮	客家小炒 豆干片, 肉絲/炒	白菜滷 大白菜, 菇類, 紅蘿蔔, 木耳/滷	有機 蔬菜	結頭菜燉雞湯 結頭菜, 雞肉	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/2	三	招牌蛋炒飯 蔬食日	肉燥貢丸豆干 貢丸, 豆干, 肉燥/滷	起司玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 起司/炒	蘿蔔燒海結 蘿蔔, 海帶結/燒	季節 蔬菜	地瓜米苔目甜湯 地瓜, 米苔目	6.6	2.5	2	2.6		817	V
3/3	四	糙米飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	瓜仔肉 絞肉, 碎干丁, 絞瓜	法式白醬 洋芋, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	雙菇玉米蛋花湯 玉米, 菇類, 雞蛋	6.5	2.4	2	2.6		802	V
3/4	五	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 豆豉/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/煮	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 肉絲/炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	6.4	2.4	2	3		813	V
3/7	一	黃金小米飯	義式燉肉 豬肉, 蕃茄, 洋芋/煮	醃醬肉燥 絞肉, 干丁, 毛豆/滷	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	日式味噌湯 海帶芽, 味噌, 玉米粒	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
3/8	二	香Q白飯	黑胡椒魚丁 魚丁, 洋葱/燒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	鐵板銀芽 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	三絲鮮肉湯 筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/9	三	海苔香鬆飯 蔬食日	蕃茄燒豆包 豆包, 蕃茄/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	奶香菇菇花椰 花椰, 菇類/煮	季節 蔬菜	花豆珍珠湯 花豆, 珍珠	6.6	2.5	2	2.6		817	V
3/10	四	黑芝麻飯	御膳大排 豬排/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	西芹炒豆包 西芹, 豆包, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 時蔬	6.7	2.5	2	2.6		824	V
3/11	五	香Q白飯	脆皮雞排 腿排/炸	田園時蔬 玉米, 豆薯, 紅蘿蔔/煮	沙茶粉絲 冬粉, 絞肉, 時蔬/炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍絲, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/14	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽/煮	脆炒鮮蒲 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	油腐燒肉茸 油豆腐, 絞肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	針菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.5	2.5	2	2.6		810	V
3/15	二	薏仁飯	塔香雞肉 雞肉, 米血/燒	蘿蔔貢丸煮 蘿蔔, 貢丸/煮	黃芽鴻喜菇 黃豆芽, 鴻喜菇/炒	有機 蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜, 金針菇, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/16	三	黑芝麻飯	咖哩燒百頁 百頁, 洋芋/燒	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮/炒	乳酪紅K炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	季節 蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	7	2.5	2	3		863	V
3/17	四	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉, 洋葱/燒	筍丁肉燥 竹筍丁, 絞肉/燒	海帶雙色 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/18	五	糙米飯	元氣豬排 豬排/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	有機 蔬菜	養生肉片湯 豆薯, 肉片, 枸杞	6.4	2	2	2.6		765	V
3/21	一	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋葱/燒	泡菜年糕 泡菜, 年糕/煮	芋香玉米 玉米粒, 芋頭, 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/22	二	紅藜胚芽飯	五香滷腿排 腿排/燒	西芹炒豆干 西芹, 豆干片/炒	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇/煮	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.6	2.4	2	2.6		809	V
3/23	三	蔥油雞肉飯 蔬食日	茶葉蛋 雞蛋/滷	泰式醬蘿蔔糕 蘿蔔糕/煮	和風壽喜燒 豆腐, 白菜, 菇類/燒	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	3		863	V
3/24	四	五穀飯	菲力豬排 豬排/燒	香甜高麗肉片 高麗菜, 肉片/炒	茄汁洋芋 洋芋, 毛豆/煮	有機 蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜, 肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/25	五	香Q白飯	西班牙蒜香雞 雞肉, 蕃茄/煮	梅干肉茸 梅干菜, 絞肉/煮	蒜香四季豆 四季豆, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇	6.4	2	2	2.6		765	V
3/26	六		親職日不供餐											
3/28	一	小米飯	玫瑰油雞排 雞排/滷	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉/燒	時蔬寬粉 寬粉, 時蔬, 絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/29	二	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	筍香燒肉茸 竹筍, 酸菜, 絞肉/煮	奶香花椰菜 花椰菜, 奶粉/煮	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 肉片	6.6	2.4	2	2.6		809	V
3/30	三	招牌油飯 蔬食日	麻油杏鮑菇 杏鮑菇, 肉片, 時蔬/煮	紅燒獅子頭 大白菜, 肉丸/煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜/煮	季節 蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁, 地瓜, QQ, 紅豆	7	2.5	2	3	茶葉 蛋	863	V
3/31	四	香Q白飯	糖醋魚丁 鯊魚丁, 洋葱/燒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋/炒	香菇肉燥 豆干丁, 絞肉, 香菇/滷	有機 蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜, 肉片, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	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

**本學期每月最後一週三回饋茶葉蛋/下學期每月回饋豆漿

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣。

營養師: 王愛惠、徐毓馨

客服專線: 03-3701155#16