



好鮮營養午餐

新明國中 111年4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 雞肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 (大卡)	三寶
親睜日補休~清明連假!!!														
4/6	三	香Q白飯 蔬食日	韓式泡菜豆腐鍋 豆腐, 泡菜, 豬肉/煮	鮮菇龍鬚菜 龍鬚菜, 菇類/炒	梅干肉茸 梅乾菜, 絞肉, 麵輪/煮	季節 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 奶粉, 紅茶	6.6	2.5	2	2.6		817	V
4/7	四	五穀飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 雞蛋/炒	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉, 芹菜	6.5	2.4	2	2.6		802	V
4/8	五	香Q白飯	御膳大排 豬排/燒	肉燥油豆腐 油豆腐, 絞肉/油	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.4	2	?		813	V
4/11	一	芝麻飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	蒜香白花椰 白花菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜湯 紫菜, 肉絲, 薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
4/12	二	香Q白飯	義式雞肉 雞肉, 洋蔥, 蕃茄/煮	麵輪肉燥 絞肉, 麵輪, 香菇絲/油	黃瓜炒鮮菇 小黃瓜, 菇類, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	金茸冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/13	三	蘑菇肉醬麵 蔬食日	蒜茸醬蘿蔔糕 蘿蔔糕/煮	貢丸滷油腐 貢丸, 油豆腐/油	脆皮花枝排 花枝排/炸	季節 蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	6.6	2.5	2	2.6		817	V
4/14	四	糙米飯	筍香扣肉 豬肉, 筍乾/油	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	西芹甜條 西芹, 甜不辣條/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2	2.6		824	V
4/15	五	香Q白飯	泰式醬滷眼排 眼排/油	京醬肉絲 豬肉, 豆薯/炒	蝦香高麗菜 高麗菜, 蝦皮/炒	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜, 肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/18	一	小米飯	匈牙利燉雞 雞肉, 洋蔥/煮	竹筍炒三絲 竹筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	毛豆炒干丁 豆干丁, 毛豆, 絞肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	6.5	2.5	2	2.6		810	V
4/19	二	麥片飯	元氣豬排 豬排/燒	田園時蔬 洋芋, 玉米, 紅蘿蔔/煮	西芹炒黑輪 西芹, 黑輪/炒	有機 蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜, 香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/20	三	金瓜炒米粉 蔬食日	肉燥嫩豆腐 嫩豆腐, 肉燥/油	時蔬炒肉片 小黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/炒	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	季節 蔬菜	蕪菁肉絲湯 結頭菜, 肉絲	7	2.5	2	?		863	V
4/21	四	香Q白飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥, 三色丁/燒	雞茸冬瓜煮 冬瓜, 雞肉/煮	海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋/炒	有機 蔬菜	綜合燒仙草 綠豆, 地瓜, QQ, 仙草	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/22	五	十穀米飯	十三香雞眼排 眼排/燒	沙茶炒豆干 豆干, 西芹/炒	針菇四季豆 四季豆, 金針菇/炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	6.4	2	2	2.6		765	V
4/25	一	稻香白米飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	海結滷百頁 海帶結, 百頁豆腐/油	茄汁燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/燒	產銷 履歷 蔬菜	味噌蔬菜湯 時蔬, 味噌, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/26	二	薏仁飯	醬燒雞 雞肉/燒	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 蕃茄/煮	蛋酥白菜滷 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/油	有機 蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	6.6	2.4	2	2.6		809	V
4/27	三	海苔香鬆飯 蔬食日	咖哩醬獅子頭 獅子頭, 洋芋/煮	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮/炒	肉燥萵苣 萵苣, 肉燥/燙	季節 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	7	2.5	2	?	茶 餐 蛋	863	V
4/28	四	燕麥飯	塔香三杯雞 雞肉/燒	香酥玉米餅 玉米餅/炸	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜, 碎干丁/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
4/29	五	香Q白飯	好彩頭杏鮑封肉 豬肉, 蘿蔔, 杏鮑菇/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜, 肉絲/炒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2	2	2.6		765	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、徐毓晏

客服專線:03-3701155#16