



好鮮營養午餐

新明國中 111年 10月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋雞腿(份)	五成蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐10
10/3	一	香Q白飯	香芋燒肉 豬肉、芋頭/燒	豆皮蒲瓜 蒲瓜、豆皮、紅蘿蔔/炒	韓式泡菜年糕 泡菜、年糕、豆芽/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜、玉米粒	6.5	2.5	2	2.6		810	V
10/4	二	胚芽飯	義式香料燉雞 雞肉、蕃茄/燉	瓜仔肉 絞肉、碎干丁、絞瓜/滷	玉米海草 海草、玉米粒/煮	有機蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇、肉絲、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.5	2.5	2.6		815	V
10/5	三	金瓜米粉 蔬食日	肉燥滷蛋 雞蛋、肉燥/滷	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜/炸	脆炒雙絲 海帶、豆芽、芹菜/炒	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉	6.6	2.5	2.2	2.6		822	V
10/6	四	糙米飯	塔香三杯魚丁 魚丁、豆腐、洋蔥/燒	義式時蔬燴肉丸 肉丸、蕃茄、青花/煮	脆炒鮮筍 竹筍、肉絲、木耳/炒	有機蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜、肉絲	6.7	2.5	2.5	2.6		836	V
10/7	五	香Q白飯	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥/燒	芝麻海芽滑蛋 海帶芽、雞蛋、芝麻/煮	彩蔬豆干 豆干、小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/10	一	雙十節快樂!!												
10/11	二	香Q白飯	粉蒸排骨 豬肉、地瓜/蒸	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋/炒	肉燥四季豆 四季豆、肉燥、紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/12	三	海苔香鬆飯 蔬食日	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	泰式打拋肉 豬肉、洋蔥、蕃茄/煮	什錦炒菇菇 木耳、金針菇、鴻喜菇/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	7	2.5	2	3		863	V
10/13	四	五穀飯	蒜味翅小腿*2 翅小腿/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	鮮綠炒時蔬 小黃瓜、秀珍菇、玉米筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、蘿蔔、香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/14	五	香Q白飯	蒜香豬排 豬排/滷	雞茸燒豆腐 豆腐、雞肉/燒	木耳炒花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/17	一	芝麻飯	麻油雞 雞肉、杏鮑菇、高麗菜/煮	芹香小炒 豆干片、芹菜、肉絲/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/18	二	黃金小米飯	筍香扣肉 豬肉、筍乾/燒	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔/煮	椒鹽甜不辣 甜不辣/炸	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	6.6	2.4	2	2.6		809	V
10/19	三	嘉義雞肉飯 蔬食日	綜合滷味 海帶、百頁、杏鮑菇/滷	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	翠綠炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	7	2.5	2	3		863	V
10/20	四	糙米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排/炸	招牌炸醬 絞肉、碎干丁、毛豆/滷	蕃茄高麗菜 高麗菜、蕃茄、木耳/炒	有機蔬菜	黃瓜菇湯 黃瓜、金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/21	五	香Q白飯	岩燒豬排 豬排/燒	玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋/炒	彩繪豆包 豆包、豆芽、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇	6.4	2	2	2.6		765	V
10/24	一	香Q白飯	日式燒肉丼 豬肉、洋蔥/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/煮	泡菜寬粉 泡菜、寬粉/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
10/25	二	紫米飯	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/燒	田園四喜 芋頭、玉米粒、毛豆、絞肉/煮	鄉村豆薯 豆薯、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/26	三	芝麻飯 蔬食日	肉燥蒸蛋 雞蛋、肉燥/蒸	奶香花椰 花椰菜、杏鮑菇/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	季節蔬菜	綠豆米苔目 綠豆、米苔目	7	2.5	2	3	豆奶	863	V
10/27	四	五穀飯	御膳大排 豬排/滷	關東煮 蘿蔔、玉米條、油豆腐/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋酥、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜、玉米粒	6.4	2.5	2	2.6		803	V
10/28	五	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉、地瓜/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	芝麻四季豆 四季豆、肉絲、芝麻/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、蕃茄	6.4	2	2	2.6		765	V
10/31	一	芝麻飯	鐵路豬排 豬排/滷	家常豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔、木耳/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.6	2.5	2.4	2.6		827	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、涂毓晏

客服專線:03-3701155#16