



好鮮

營養午餐

新明國中

114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(個)	蛋黃(個)	肉類(克)	蔬菜(克)	水果(克)	點心(克)	合計(大卡)	備註
3/3	-	香Q白飯	藥燉排骨 排骨, 山藥, 香菇/燉	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	泡菜年糕 泡菜, 年糕, 豆干/煮	唐納麗蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔, 肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V
3/4	-	紫米飯	義式烤腿排 腿排/烤	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.4	2	2.6			809	V
3/5	蔬食	肉燥乾麵	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	白菜滷 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	地瓜甜湯 地瓜, 珍珠	7	2.5	2	2			867	V
3/6	四	胚芽飯	照燒雞 雞肉, 洋葱/燒	海結杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇/燒	彩繪銀芽 豆干, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/7	五	香Q白飯	蔥燒豬肉 豬肉, 洋葱/燒	時蔬滷味 高麗菜, 凍豆腐, 金針菇, 素肚/滷	和風蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 紫魚片/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/8	六	招牌炒飯	日式炸豬排 豬排/炸	蜜燒黑豆干 黑豆干, 白芝麻/燒	肉燥四季豆 四季豆, 絞肉/滷	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁, 花豆, 芋圓	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/10	-	親臨日補休													
3/11	-	香Q白飯	泰式打拋豬 豬肉, 洋葱, 九層塔/燒	關東煮 白蘿蔔, 黑輪, 紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	金針菇海芽湯 海帶芽, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/12	蔬食	炒米粉	花枝丸*1+炸地瓜 花枝丸, 地瓜/炸	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒/炒	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	紅豆紫米燉奶 紅豆, 紫米	7	2.5	2	2			867	V
3/13	四	紫米飯	沙茶雞丁 雞肉, 洋葱/燒	咖哩肉醬 洋芋, 絞肉/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 洋葱, 番茄, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/14	五	香Q白飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.5	2	2.6			878	V
3/17	-	香Q白飯	海鮮排 海鮮排/炸	瓜仔肉 絞肉, 冬瓜, 絞瓜/煮	西芹炒素雞 西芹, 素雞/炒	唐納麗蔬菜	昆布湯 海帶, 豆薯, 肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V
3/18	-	燕麥飯	蔥燒雞 雞肉, 洋葱/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 豆腐/炒	脆炒薯絲 洋芋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/19	蔬食	香Q白飯	香菇肉燥 豆干丁, 絞肉, 香菇/滷	塔香寬粉 寬粉, 九層塔/煮	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	7	2.5	2	2			867	V
3/20	四	芝麻飯	義式燻雞 雞肉, 洋芋, 蕃茄/燻	咖哩白花 白花朵, 毛豆/炒	冬瓜肉羹 冬瓜, 肉羹/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米粒, 奶粉	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/21	五	滷肉飯	蒜味豬排 豬排/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	脆炒結頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	6.4	2.5	2	2.6			878	V
3/24	-	香Q白飯	沙茶翅小腩*2 翅小腩/燒	醬燒豆腐 豆腐, 絞肉/燒	菇炒高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/炒	唐納麗蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V
3/25	-	紫米飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋葱/燒	螞蟻上樹 冬粉, 時蔬/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/26	蔬食	醃醬麵	香酥山藥捲 山藥捲, 地瓜/炸	白菜年糕 大白菜, 年糕/煮	綜合滷味 百頁, 杏鮑菇, 素肚/滷	季節蔬菜	摩摩喳喳 地瓜, 芋頭, 西谷米, 珍珠	7	2.5	2	2		豆奶	867	V
3/27	四	芝麻飯	三杯魚丁 魚丁, 洋葱/燒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	回鍋豆干 豆干, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁, 雞肉, 香菇	6.4	2.5	2	2.6			807	V
3/28	五	胚芽飯	麻油雞 雞肉, 杏鮑菇, 高麗菜/煮	泰式打拋肉*微辣 豬肉, 洋葱, 芋頭, 薑片, 九層塔/煮	油燻筍干 筍干, 酸菜/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	2.6			878	V
3/31	-	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	鮮菇燒油豆腐 油豆腐, 香菇/燒	芹香甜條 甜不辣, 芹菜/炒	唐納麗蔬菜	蔬菜湯 高麗菜, 凍豆腐, 金針菇	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

電話:03-3701155#16