



好鮮

營養午餐

新明國中

114年 5 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)	蛋清(個)	油(公升)	水(公升)	熱量(大卡)	三寶10
5/1	四	香Q白飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	鮮炒時瓜 佛手瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	彩椒豆干片 豆干片, 甜椒/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/1	包粽餐	炒麵/包粽	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	元氣滿滿包子 芝麻包/蒸	好彩頭蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/2	五	紫米飯	沙茶雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	香菇肉燥 碎干丁, 絞肉, 香菇絲/滷	小瓜炒貢丸片 小黃瓜, 貢丸片/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 肉絲, 芹菜	6.4	2.5	2	2.6		878	V
5/5	-	香Q白飯	香酥雞排 雞排/炸	綜合滷味 油豆腐, 杏鮑菇, 海帶結/滷	咖哩洋芋 洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	廣銷優質蔬菜	羅宋湯 大白菜, 番茄, 洋蔥, 肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/6	二	紅藜米飯	紅燒肉 豬肉, 豆薯/燒	雞茸玉米 玉米粒, 雞肉/煮	巴比Q甜條 甜不辣, 四季豆/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/7	蔬食	肉燥乾麵	彩椒時蔬 小黃瓜, 肉片, 甜椒/炒	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	脆炒花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	7	2.5	2	7		867	V
5/8	四	糙米飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	蘿蔔煮 白蘿蔔, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 細米粉, 絞肉, 香菇, 芹菜	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/9	五	五穀飯	三杯魚丁 魚丁, 洋蔥, 九層塔/燒	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		878	V
5/12	-	香Q白飯	醬燒大排 豬排/燒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇, 甜椒/燒	竹筍肉絲 竹筍, 肉絲/炒	廣銷優質蔬菜	風味海芽湯 海帶芽, 肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/13	二	紫米飯	黃燉雞 雞肉, 洋芋/燉	白菜滷 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔/滷	毛豆干丁 豆干丁, 毛豆/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/14	蔬食	招牌炒麵	雞塊雙拼 雞塊*2, 地瓜/炸	關東煮 白蘿蔔, 玉米, 油豆腐/煮	枸杞絲瓜 絲瓜, 金針菇, 肉絲/煮	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	7	2.5	2	7		867	V
5/15	四	糙米飯	椒麻雞 雞肉, 洋蔥/燒	什錦蔬菜 小黃瓜, 杏鮑菇, 玉米粒, 紅蘿蔔/煮	芝麻海帶根 海帶根, 肉絲, 芝麻/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/16	五	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	麻油時蔬 高麗菜, 肉片, 米血/煮	芹香小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	6.4	2.5	2	2.6		878	V
5/19	-	芝麻飯	泰式綠咖哩雞 雞肉, 筍片, 杏鮑菇, 九層塔, 奶粉/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	蛋酥白菜 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/煮	廣銷優質蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/20	二	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 大白菜, 金針菇, 鴻喜菇	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/21	蔬食	香鬆飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	腰果豆干 豆干, 腰果/燒	脆炒小黃瓜 小黃瓜, 肉片, 杏鮑菇/炒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖	7	2.5	2	7		867	V
5/22	四	薏仁飯	米蘭燻肉 豬肉, 洋芋, 番茄/燻	芹香干絲 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 花椰菜, 香菇/煮	有機蔬菜	晚薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/23	五	香Q白飯	義式烤腿排 腿排/燒	木耳高麗菜 高麗菜, 木耳/炒	蘿蔔滷 白蘿蔔, 海帶結, 麵線/滷	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6		878	V
5/26	-	黃金小米飯	金瓜燻雞 雞肉, 南瓜/燻	泰式打拋肉 豆干丁, 絞肉, 四季豆, 番茄, 九層塔/煮	菌菇炒鮮筍 竹筍, 鴻喜菇/炒	廣銷優質蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 雞肉, 香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/27	二	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	韓式雜菜粉絲 冬菇, 菠菜, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 白芝麻/炒	蘿蔔肉茸 白蘿蔔, 絞肉/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/28	蔬食	滷肉飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	時蔬滷味 高麗菜, 百寶豆腐, 杏鮑菇/滷	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	7	豆奶	867	V
5/29	四	香Q白飯	控肉 豬肉, 白蘿蔔/燒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	玉筍炒四季豆 四季豆, 玉米粒, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		807	V
5/30	五	端午節連假!!												

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

**最後一周蔬食日回購豆奶

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」產地：台灣。

營養師:王愛惠

電話:03-3701炒155#16