



好鮮 營養午餐

新明國中

112年 12 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (個)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	熱量(大 卡)	三和IQ
12/1	五	五穀飯	糖醋豬柳 豬肉.洋蔥.小黃瓜/燒	海結滷豆干 海帶結.1/4豆干/滷	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳/煮	有機 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔.貢丸	6.4	2.5	2	2.6		878	V
12/4	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉.脆瓜/燒	田園玉米 洋芋.玉米粒.毛豆.紅蘿蔔/煮	高麗菜炒肉絲 高麗菜.肉絲.木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/5	二	糙米飯	三杯魚丁 魚丁.洋蔥/燒	豆瓣銀芽豆干 豆干片.豆芽.肉絲.芹菜/炒	蛋酥白菜 大白菜.雞蛋.香珍菇/煮	有機 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜.肉絲	6.6	2.4	2	2.6		809	V
12/6	蔬 食	香Q白飯	筍乾油豆腐 油豆腐.筍干/燒	枸杞冬瓜 冬瓜.金針菇.枸杞/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋/炒	季節 蔬菜	芋頭西米露 芋頭.西谷米	7	2.5	2	3		863	V
12/7	四	紅藜胚芽飯	醬燒大排 豬排/燒	麻婆豆腐 豆腐.絞肉/燒	蒜香花椰 花椰.紅蘿蔔.木耳.蒜末/炒	有機 蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜.蕃茄.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/8	五	滷肉飯	韓式泡菜雞 雞肉.泡菜/煮	黑胡椒洋蔥肉絲 洋蔥.肉絲/炒	海帶干絲 海帶絲.白干絲.芹菜.紅蘿蔔.木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 豆豉.排骨.枸杞.茶包	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/11	一	香Q白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	毛豆干丁 豆干丁.絞肉.毛豆.紅蘿蔔/滷	鮮菇結頭菜 結頭菜.鴻喜菇.肉絲.木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜湯 大白菜.金針菇.雞蛋	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
12/12	二	麥片飯	熱炒三杯雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔/炒	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋/炒	枸杞鮮瓜 佛手瓜.肉絲.木耳.枸杞/煮	有機 蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽.肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/13	蔬 食	炒米粉	醬燒豆包 豆包.甜椒/燒	綜合滷味 高麗菜.素雞.杏鮑菇.玉米筍/滷	芝麻四季豆 四季豆.紅蘿蔔.木耳/煮	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	3		863	V
12/14	四	薏仁飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	彩繪豆包 豆芽.豆包.芹菜.木耳/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋.杏鮑菇/燒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片.酸菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/15	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉.洋蔥/燒	泡菜年糕 泡菜.年糕/煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔.麵輪.紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲	6.4	2.5	2	2.6		878	V
12/18	一	燕麥飯	綠咖哩雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔/燉	香筍炒肉絲 竹筍絲.肉絲.木耳/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜.香菇.紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
12/19	二	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉.梅干.麵輪/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋.蕃茄/炒	奶香花椰 花椰.杏鮑菇.紅蘿蔔.木耳/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋.玉米粒.雞蛋	6.6	2.4	2	2.6		809	V
12/20	蔬 食	香鬆飯	洋蔥炒黑輪 洋蔥.黑輪/炒	泰式打拋肉 豆干丁.絞肉.四季豆.蕃茄/煮	什錦白菜 大白菜.肉絲.金針菇/煮	季節 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓	7	2.5	2	3		863	V
12/21	四	香Q白飯	泰式打拋肉片 豬肉.洋蔥.四季豆.蕃茄/炒	毛豆燒百頁 百頁.毛豆/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜.香菇.紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.雞肉.香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/22	五	糙米飯	鹹酥雞 雞肉/炸	結頭燒素雞 結頭菜.素雞/燒	脆炒雙色 海帶絲.豆芽.肉絲.紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜	6.4	2.5	2	2.6		878	V
12/25	一	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉.洋蔥.薑末/燒	家常豆腐 豆腐.絞肉/燒	咖哩洋芋 洋芋.紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜.玉米粒	6.4	2.5	2	2.6		878	V
12/26	二	紫米飯	薑母鴨 鴨肉.高麗菜.豆皮/煮	瓜仔肉 絞肉.冬瓜.絞瓜/燒	西芹炒鮮菇 西芹.香菇.紅蘿蔔.木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜.豆腐.味噌	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
12/27	蔬 食	肉燥乾麵	海苔燒 海苔/燒	麻辣燙 百頁.金針菇.魚丸.酸菜/煮	關東煮 蘿蔔.玉米.海結/煮	季節 蔬菜	地瓜米苔目湯 地瓜.米苔目	7	2.5	2	3	豆 奶	863	V
12/28	四	胚芽飯	醬燒豬排 豬排/燒	台式炒蛋 雞蛋.碎菜脯/炒	田園時蔬 豆薯.毛豆.絞肉/煮	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜.玉米.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
12/29	五	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥/燒	炸醬干丁肉燥 豆乾丁.絞肉/滷	鴻喜菇炒花椰 花椰.鴻喜菇.紅蘿蔔.木耳/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲.金針菇	6.4	2.5	2	2.6		878	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、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16