



好鮮 營養午餐

新明國中
113年 1 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (份)	豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)
1/1	一	元旦佳節愉快!!															
1/2	二	香Q白飯	合味家常滷味 豬肉、蘿蔔、海結/滷	田園玉米 玉米粒、雞肉、紅蘿蔔/煮	金針菇花椰 花椰、金針菇、木耳/炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、蕃茄	6.6	2.4	2	2.6					809	V
1/3	蔬 食	日式風味烏龍麵	花枝捲炸物 花枝卷、地瓜條/炸	洋芋燒肉茸 洋芋、絞肉、紅蘿蔔/燒	西芹甜條 甜不辣、西芹/炒	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	7	2.5	2	3					863	V
1/4	四	黑芝麻飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.4	2.5	2	2.6					803	V
1/5	五	香Q白飯	嫩燒腿排 腿排/燒	堅果干丁 豆干丁、堅果/滷	蒜香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6					803	V
1/8	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	莎莎肉醬 豆薯、絞肉、蕃茄/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海芽、豆腐、味噌	6.6	2.5	2.4	2.6					827	V
1/9	二	蕎麥飯	鐵路豬排 豬排/滷	黃金玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	肉燥四季豆 四季豆、肉燥、紅蘿蔔/燙	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、洋蔥	6.4	2.5	2	2.6					803	V
1/10	蔬 食	糙米飯	毛豆炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆、紅蘿蔔/炒	鐵板銀芽肉絲 豆芽、肉絲/炒	紹子豆腐 豆腐、絞肉/燒	季節 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、粉圓	7	2.5	2	3					863	V
1/11	四	薏仁飯	豆瓣魚丁 魚丁、洋蔥/燒	青木瓜燒雞 青木瓜、雞肉/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	有機 蔬菜	酸菜菇菇湯 酸菜、鴻喜菇、肉絲	6.4	2.5	2	2.6					803	V
1/12	五	紫米飯	檸香雞翅 雞翅/烤	雪菜炒百頁 雪裡紅、百頁豆腐/炒	髮菜時蔬 大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、髮菜/煮	有機 蔬菜	結頭排骨湯 結頭、排骨	6.4	2.5	2	2.6					878	V
1/15	一	香Q白飯	香滷扣肉 豬肉、黑豆干/滷	時蔬炒菇 小黃瓜、洋蔥、杏鮑菇/炒	福州丸煮 福州丸、海芽、玉米/煮	產銷 履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅、白蘿蔔、芹菜	6.6	2.5	2.4	2.6					827	V
1/16	二	燕麥飯	香酥虱目魚排 虱目魚排/炸	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/燒	薑絲海根 海帶根、肉絲、薑絲/炒	有機 蔬菜	大滷豆腐湯 豆腐、金針菇、雞蛋	6.6	2.4	2	2.6					809	V
1/17	蔬 食	滷肉飯	什錦豆腐燒 豆腐/燒	麻油時蔬 高麗菜、杏鮑菇、豆皮/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	季節 蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜	7	2.5	2	3				豆 奶	863	V
1/18	四	胚芽飯	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥/煮	酸菜燜筍 筍乾、酸菜/煮	醋溜薯絲 洋芋絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞肉、豆薯、香菇	6.4	2.5	2	2.6					803	V
1/19	五	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	杏鮑菇滷豆干 豆干、杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰、玉米筍、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	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

電話:03-3701155#16

澱粉怎麼吃不會胖

南瓜 玉米

麵食 麵包

選擇粗糙的原型食物
取代精製澱粉

烹調搭配油脂、蛋白質
避免一次吃太多

最後一餐不晚於睡前3-4小時
盡量12點前睡並搭配適量運動

女生

男生

女生半個到1個拳頭
男生則放寬到最多1.5個拳頭

吃什麼

吃多少

怎麼吃

多注意



好鮮 營養午餐

新明國中

113年 2 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)	豆魚香(份)	蔬菜(份)	油豆腐(份)	水果(份)	雞蛋(大卡)	三餐1Q
2/16	五	麥片飯	親子雞肉 雞肉.洋蔥.香菇/煮	彩繪玉米 洋芋.玉米.毛豆/煮	四季豆炒甜條 四季豆.甜不辣/炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜.豆腐	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
2/17	六	香Q白飯	打拋豬肉 豬肉.洋蔥.九層塔/炒	海鮮花枝捲 花枝卷/炸	回鍋豆干 高麗菜.豆干片.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜.肉片	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
2/19	一	黃金小米飯	蜜燒腿排 腿排/燒	醬燒豆腐 豆腐.香菇/燒	木須白菜 大白菜.木耳.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑絲	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
2/20	二	香Q白飯	麻婆魚丁 魚丁.豆腐/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋/炒	鮮菇花椰 花椰.香菇.紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜濃湯 洋芋.高麗菜.玉米.奶粉	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
2/21	蔬食	肉燥乾麵	滷味拼盤 百頁.杏鮑菇.海帶/滷	蘿蔔肉羹 蘿蔔.肉羹/煮	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁.花豆.粉圓	7	2.5	2	3	豆奶	863	✓
2/22	四	香Q白飯	韓式春川炒肉 豬肉.泡菜.豆芽/炒	瓜仔肉 干丁.絞肉.絞瓜/煮	咖哩洋芋 洋芋.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉.絞肉.香菇絲.芹菜	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
2/23	五	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉.洋蔥.小黃瓜/炒	京醬肉絲 豆薯.肉絲/炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔.木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜.蕃茄.洋蔥	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
2/26	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.時蔬/煮	海帶炒銀芽 海帶絲.豆芽.肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐.金針菇.肉絲.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
2/27	二	薏仁飯	筍乾扣肉 豬肉.筍干/燒	蕃茄燒油豆腐 油豆腐.蕃茄/燒	冬瓜煮 冬瓜.虱目魚丸/煮	產銷履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜.雞肉	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
2/28	三	和平紀念日												
2/29	四	肉絲炒麵	花枝排 花枝排/炸	脆芽鴻喜菇 豆芽.鴻喜菇/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔.海帶結/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	✓

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

電話:03-3701155#16

調整過敏體質六大步驟~

