

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	全蛋類 (個)	豆蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	奶類(大 卡)	主菜 10
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	V
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	V
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	V
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	V
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	V
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 糯米粉,絞肉,香菇絲,芹菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
2/23	五	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉,洋蔥,小黃瓜/炒	京醬肉絲 豆豉,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	V
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	V
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	V
2/28	星 期 六	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	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。

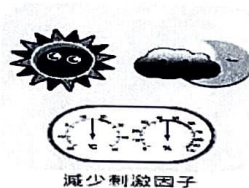
營養師:王愛惠、涂毓晏

電話:03-3701155#16

調整過敏體質六大步驟~



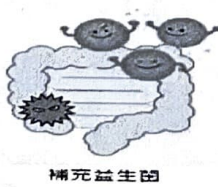
找出過敏原



減少刺激因子



規律並持續的運動



補充益生菌



健康飲食型態



嚴重時按照醫囑治療