

Every second of your life
is a happy one.

ENJOY THE MOMENT

好鮮

營養午餐

新明國中

113年3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋類 個/份 (9)	蛋黃類 個/份 (9)	蔬菜類 個/份 (9)	油類 個/份 (9)	水果類 個/份 (9)	點心類 (大 小)	備註
3/1	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔/燒	醬燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	蒜香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/4	一	黃金小米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	豆皮蒲瓜 蒲瓜、豆皮、紅蘿蔔/炒	沙茶粉絲 冬粉、絞肉、豆芽/煮	產額 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、洋蔥	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
3/5	二	香Q白飯	油豆腐燒雞 雞肉、油豆腐/燒	彩繪玉米 豆薯、玉米、絞肉、毛豆/煮	四季豆炒肉絲 四季豆、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	6.6	2.4	2	2.6		809	✓
3/6	蔬 食	紫米飯	泰式打拋肉 干丁、絞肉、四季豆、蕃茄、九層塔/煮	鮮菇花椰 花椰、美白菇/炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	3		863	✓
3/7	四	香Q白飯	義式燉雞 雞肉、洋芋、蕃茄/燉	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/煮	白菜滷 大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳/滷	有機 蔬菜	金針菇紫菜湯 紫菜、金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/8	五	客家炒粿條	香酥魚排 虱目魚排/炸	時蔬滷味 高麗菜、杏鮑菇、米血、酸菜/滷	西芹炒豆干片 西芹、豆干片、紅蘿蔔/炒	產額 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/11	一	芝麻飯	京都豬排 豬排/滷	蘿蔔滷豆腐 蘿蔔、油豆腐/滷	小瓜甜條 小黃瓜、甜條/炒	產額 蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜、香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
3/12	二	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉、洋蔥/炒	酸菜麵腸 麵條、酸菜/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	有機 蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米粒、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/13	蔬 食	滷肉飯	毛豆燒百頁 百頁豆腐、毛豆/燒	菇菇高麗菜 高麗菜、秀珍菇、木耳/炒	甘梅地瓜條 地瓜/炸	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓	7	2.5	2	3		863	✓
3/14	四	蕎麥飯	南洋沙嗲魚 魚丁、時蔬/煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔/炒	彩繪豆芽 豆芽、豆皮、紅蘿蔔、芹菜、木耳/炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、高麗菜、蕃茄	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/15	五	香Q白飯	回鍋豬肉 豬肉、豆干/炒	筍片炒時蔬 四季豆、筍片、木耳/炒	冬瓜煮 冬瓜、金針菇、貢丸/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋、奶粉	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
3/16	親 職 日	糙米飯	香酥豬排 豬排/炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞肉、豆薯、香菇	6.4	2.5	2	2.6		878	✓
3/18	一	麥片飯	蘑菇豬柳 豬肉、洋蔥、蘑菇/燒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、肉絲、紅蘿蔔、木耳/滷	家常豆腐 豆腐、絞肉/燒	產額 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、玉米、薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
3/19	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	瓜仔肉 絞肉、絞瓜、冬瓜末/煮	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.6	2.4	2	2.6		809	✓
3/20	蔬 食	香鬆飯	海苔豆腐燒 豆腐/燒	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇/炒	脆炒土豆絲 洋芋、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆、紫米、奶粉	7	2.5	2	3		863	✓
3/21	四	地瓜飯	蜜燒腿排 腿排/燒	海芽滑蛋 海帶芽、雞蛋/煮	魚丸四季豆 四季豆、魚丸、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/22	五	親職日補休												
3/25	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔/燒	田園時蔬 洋芋、毛豆、紅蘿蔔/煮	芝麻蜜黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	產額 蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜、香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	✓
3/26	二	五穀飯	麻油菇菇雞 雞肉、杏鮑菇/煮	京醬肉絲 豆薯、肉絲/炒	鮮菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.4	2	2.6		809	✓
3/27	蔬 食	炒麵	茶葉蛋 雞蛋/滷	玉筍花椰 花椰、玉米筍、紅蘿蔔/煮	芹香小炒 豆干片、肉絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	7	2.5	2	3	豆 奶	863	✓
3/28	四	燕麥飯	古早味豬排 豬排/滷	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	關東煮 蘿蔔、油豆腐、玉米/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	✓
3/29	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/煮	薑絲海根 海帶根、肉絲/炒	南瓜杏鮑菇 南瓜、杏鮑菇/煮	有機 蔬菜	雪花菇湯 高麗菜、金針菇、鴻喜菇	6.4	2.5	2	2.6		878	✓

***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

GOOD JOB!