



好鮮

營養午餐

新明國中

113年 4 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 個(個)	蛋黃 個(個)	蛋清 個(個)	油 個(個)	水 個(個)	糖 個(個)	熱量(大 卡)	三 星 1A
4/1	一	麥片飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	蒜香四季豆 四季豆,紅蘿蔔/煮	芋香玉米粒 玉米粒,芋頭/炒	產額 原歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.6	2.5	2.4	2.6			827	✓
4/2	二	香Q白飯	西西里烤翅 雞翅/烤	蘿蔔燒油豆腐 蘿蔔,油豆腐/燒	蕃茄高麗菜 高麗菜,蕃茄/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/3	蔬 食	香鬆飯	三杯百頁 百頁,絞肉,九層塔/燒	鮮菇花椰菜 花椰菜,香菇,紅蘿蔔/煮	海芽滑蛋 雞蛋,海芽芽/煮	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,糖,山粉圓	7	2.5	2	3			863	✓
4/8	一	芝麻飯	鐵路豬排 豬排/滷	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	毛豆干丁 碎干丁,絞肉,毛豆/滷	產額 原歷 蔬菜	薑絲海芽針菇 海芽,金針菇	6.6	2.5	2.4	2.6			827	✓
4/9	二	香Q白飯	醬燒雞 雞肉,洋芋/燉	塔香海茸 海茸,肉絲,九層塔/煮	熱炒黑輪 黑輪,杏鮑菇,芹菜,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米,雞蛋	6.6	2.4	2	2.6			809	✓
4/10	蔬 食	蕎麥飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋,香菇/蒸	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	雪菜炒麵腸 麵腸,雪菜/炒	季節 蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆,麥片	7	2.5	2	3			863	✓
4/11	四	糙米飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	豆腐肉茸 豆腐,絞肉/燒	鴻喜菇炒小黃瓜 小黃瓜,鴻喜菇/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 豆腐,雞肉,香菇	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/12	五	招牌炒麵	鹹酥雞 雞肉/炸	豆沙包*1 包子/蒸	脆炒竹筍 竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒	產額 原歷 蔬菜	蔬菜湯 大白菜,蕃茄,香菇	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/15	一	黃金小米飯	薑汁豬肉 豬肉,洋蔥/炒	西芹素雞 西芹,素雞/炒	洋芋燒 洋芋,杏鮑菇,絞肉/燒	產額 原歷 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米粒	6.6	2.5	2.4	2.6			827	✓
4/16	二	香Q白飯	香酥魚排 乳目魚排/炸	台式滷味 蘿蔔,玉米塊,香菇/滷	雜菜粉絲 冬粉,豆芽,紅蘿蔔,木耳,豆腐/滷	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,高麗菜,紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/17	蔬 食	招牌炒麵	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,麵腸,九層塔/燒	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮	腰果豆干 豆干,腰果/燒	季節 蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆,芋圓	7	2.5	2	3			863	✓
4/18	四	胚芽飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	鮮炒四季豆 四季豆,肉絲,紅蘿蔔/炒	海結杏鮑菇 海結,杏鮑菇/燒	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉絲	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/19	五	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉,地瓜/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	瓜仔肉 冬瓜末,絞肉,絞瓜/煮	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇,芹菜	6.4	2.5	2	2.6			878	✓
4/22	一	紅藜米飯	五香滷腿排 腿排/滷	鐵板銀芽 豆芽,肉絲,韭菜/炒	家常豆腐 豆腐,絞肉/燒	產額 原歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜,金針菇,香菇	6.6	2.5	2.4	2.6			827	✓
4/23	二	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	腐皮高麗菜 高麗菜,豆包,紅蘿蔔/炒	海根美白菇 海根,美白菇/煮	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜,肉絲	6.6	2.4	2	2.6			809	✓
4/24	蔬 食	招牌炒飯	醬燒豆包 豆包,彩椒/燒	蘿蔔煮 白蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮	黃瓜炒貢丸片 小瓜,貢丸片/炒	季節 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,粉圓	7	2.5	2	3	豆 奶		863	✓
4/25	四	麥片飯	和風豬肉 豬肉,洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,豆腐/炒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜,肉絲,木耳/炒	有機 蔬菜	筍片雞湯 竹筍片,雞肉	6.4	2.5	2	2.6			803	✓
4/26	五	香Q白飯	醬燒魚丁 鱈魚丁,洋蔥/燒	香菇肉燥福州丸 福州丸,絞肉,香菇/煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍/煮	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6.4	2.5	2	2.6			878	✓
4/29	一	香Q白飯	麻油香菇雞 雞肉,杏鮑菇/煮	三杯油豆腐 油豆腐,絞肉,九層塔/燒	白菜滷 大白菜,肉羹,紅蘿蔔/煮	產額 原歷 蔬菜	風味海帶湯 海帶,白蘿蔔	6.6	2.5	2.4	2.6			827	✓
4/30	二	地瓜飯	醬燒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	珍珠肉燥 玉米粒,絞肉/煮	針菇四季豆 四季豆,金針菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.6	2.4	2	2.6			809	✓

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#1P

