



榮興食品

吃飯
囉



新明國中 12 月份營養午餐便當菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			主食	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量		
12/2	一	香Q 米飯	天使雞腿排 雞腿排/煎	香甜瓜仔肉 絞肉、紋花瓜/滷	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	紅豆金棗 紅豆棗/烤	章魚燒 章魚燒/烤	產銷 履歷 蔬菜	6.9	2.8	2.0	3.0	878
12/3	二	香Q 米飯	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨丁/燒	什錦燴三鮮 筍片、木耳、紅蘿蔔、肉片/煮	玉米雞茸 非基改玉米粒、雞肉、紅蘿蔔/煮	山藥捲 山藥/烤	芋頭烤餅 芋頭餅/烤	有機 蔬菜	6.8	2.9	2.0	2.9	874
12/4	三	香Q 米飯	卡啦雞腿酥 雞腿酥/炸	三杯滷味 非基改豆干、小魚乾/滷	暖暖小火鍋 白蘿蔔、米血、玉米/煮	龍鳳腿 雞肉/烤	招牌鍋貼 鍋貼/蒸	新鮮 蔬菜	6.7	2.8	2.1	2.9	862
12/5	四	招牌蛋炒飯+日式燒肉里肌(豬排/滷)+南洋咖哩(馬鈴薯、紅蘿蔔/煮)+海結燒肉(海帶結、白蘿蔔、豬肉/燒)+烘烤肉干(肉干/烤)+芝麻球(芝麻球/蒸)						有機 蔬菜	6.9	2.7	2.0	3.0	871
12/6	五	香Q 米飯	香酥棒棒腿 雞腿/烤	沙茶粉絲煲 冬粉、時蔬、絞肉/炒	肉絲長豆 長豆、肉絲、紅蘿蔔/煮	大亨堡 熟狗/烤	花枝丸 花枝丸/烤	有機 蔬菜	6.8	2.8	2.0	3.0	871
12/9	一	香Q 米飯	五味里肌 里肌排、蒜頭/燒	福菜肉醬 福菜、絞肉/滷	起司歐姆蛋 雞蛋、火腿丁、乳酪絲/炒	麥克雞塊 雞塊/烤	鳳梨馬蹄條 馬蹄條/烤	產銷 履歷 蔬菜	6.9	2.8	1.9	3.0	876
12/10	二	香Q 米飯	嘉義雞肉飯 雞肉、青菜/煮	佛跳牆 大白菜、豆腐皮、木耳/煮	古早味肉燥 絞肉、非基改干丁/滷	五香滷蛋 雞蛋/煮	干貝酥 干貝酥/烤	有機 蔬菜	6.9	2.9	2.0	2.8	877
12/11	三	香Q 米飯	蜜汁烤雞翅 雞翅/烤	鐵板油腐 非基改油豆腐/煮	鮮瓜肉片 大黃瓜、肉片、紅蘿蔔/煮	五香豆干 非基改豆干/滷	現烤披薩 披薩/烤	新鮮 蔬菜	6.8	2.7	2.1	2.9	862
12/12	四	日式烏龍麵+鱈香魚排(魚排/煎)+黑胡椒肉絲(洋葱、肉絲/炒)+黃金筍片(脆筍片/煮)+墨西哥薯餅(薯餅/烤)+蜜汁叉燒(豬肉/烤)						有機 蔬菜	6.9	2.7	2.0	3.0	871
12/13	五	香Q 米飯	照燒香雞排 雞排/滷	麻婆豆腐 絞肉、非基改豆腐/煮	彩虹玉米蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	黃金魚塊 魚塊/烤	蘿蔔絲捲 蘿蔔絲捲/烤	有機 蔬菜	6.8	2.8	2.0	3.0	871
12/16	一	香Q 米飯	沙嗲豬肉 豬肉/燒	香筍車輪 筍干、麵線/煮	鮮瓜什錦 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔、肉片/煮	蝦仁捲 蝦仁捲/煮	玉米餅 玉米餅/烤	產銷 履歷 蔬菜	7.0	2.8	1.8	3.0	880
12/17	二	香Q 米飯	菲力雞排 雞排/煎	韓式年糕 大白菜、韓式泡菜、年糕/煮	咖哩豚肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉片/煮	柳葉魚 柳葉魚/煮	甜不辣球 甜不辣/煮	有機 蔬菜	6.8	2.8	2.0	2.9	867
12/18	三	香Q 米飯	鐵路排骨 豬排/滷	日式關東煮 白蘿蔔、米血、小黃瓜/煮	客家小炒 非基改豆干片、青菜/炒	翡翠燒賣 燒賣/蒸	淡水阿給 魚鱗片/煮	新鮮 蔬菜	7.0	2.8	2.1	2.8	879
12/19	四	義大利麵+五香滷雞腿(雞腿/滷)+醉醬肉燥(非基改干丁、絞肉/滷)+起司香榿洋芋(馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪絲/煮)+美式香腸(香腸/烤)+海苔丸(海苔丸/蒸)						有機 蔬菜	6.9	2.7	2.0	3.0	871
12/20	五	香Q 米飯	黃金雞排 雞排/煎	肉絲蒲瓜 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	蕃茄豆腐 蕃茄、非基改豆腐/煮	玉米奶酥 玉米奶酥/蒸	胖胖果 熟狗/烤	有機 蔬菜	6.8	2.8	1.9	3.1	873
12/23	一	香Q 米飯	青蔥雞肉串 雞肉、青菜/烤	芝麻壽喜燒 洋蔥、肉片、白芝麻/煮	金茸三絲 筍絲、金針菇、豬肉/煮	草莓球 草莓球/烤	菜脯蛋 雞蛋、碎脯/炒	產銷 履歷 蔬菜	6.8	2.7	2.0	2.9	859
12/24	二	香Q 米飯	紐澳良雞腿排 雞腿排/煎	泡菜公仔麵 寬粉、大白菜、韓式泡菜、肉片/煮	塔香百頁 非基改百頁豆腐、九層塔/煮	芋泥捲 芋泥捲/蒸	馬蹄雞捲 雞捲/煎	有機 蔬菜	6.8	2.8	2.1	3.1	878
12/25	三	香Q 米飯	香酥炸雞翅 雞翅/炸	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/煮	西芹蝦球 西洋芹、蝦球、木耳/炒	嘟嘟香腸 香腸/烤	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	新鮮 蔬菜	6.9	2.7	2.0	3.0	871
12/26	四	香菇油飯+起司豬排(豬排/滷)+螞蟻上樹(冬粉、時蔬、絞肉/炒)+蠔油素雞(非基改素雞、洋葱/炒)+白玉雞肉捲(雞捲/煎)+芝麻豆漿(芝麻豆漿/烤)						有機 蔬菜	7.0	2.8	2.0	3.0	885
12/27	五	香Q 米飯	三杯雞肉飯 雞丁、九層塔/炒	翠玉丸片 大黃瓜、貢丸片、紅蘿蔔/炒	乳酪絲滑蛋 雞蛋、火腿丁、乳酪絲/炒	胡椒餅 胡椒餅/烤	鱈之燒 鱈之燒/煮	有機 蔬菜	7.0	2.7	1.9	2.9	871
12/30	一	香Q 米飯	蘑菇醬豬扒 豬排、蘑菇醬/滷	沙茶滷味 非基改豆干、米血/滷	銀羅肉羹 白蘿蔔、肉羹、木耳/煮	三明治火腿 火腿片/煮	芋頭丸 芋頭丸/烤	產銷 履歷 蔬菜	6.8	2.7	2.0	2.9	859
12/31	二	香Q 米飯	五香滷雞排 雞排/滷	八寶肉醬 非基改豆干、絞肉、玉米粒/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	手工春捲 春捲/蒸	起司球 起司球/烤	有機 蔬菜	6.8	2.8	2.1	3.1	878