



# 好鮮營養午餐

## 新明國中 110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(份)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三糖10
3/2	二	香Q白飯	豆薯燒肉 豆薯、豬肉/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	洋蔥炒雞丁 洋蔥、雞丁/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.3	2.2	2.6		800	V
3/3	三	千島香鬆飯 蔬食日	泰式黃金蛋 雞蛋/燒	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、蕃茄/煮	馬鈴薯燒豆干 豆干、洋芋/燒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.8	2.5	2	2.6		831	V
3/4	四	紅藜胚芽飯	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	梅干肉茸 梅干菜、絞肉、麵筋/滷	冬瓜煮 冬瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲	6.4	2.2	2.1	2.6		783	V
3/5	五	香Q白飯	京醬豬柳 豬肉CAS、洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	什錦蝦排 蝦排CAS/炸	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 時蔬、蕃茄	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/8	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮/炒	紅燒菌菇大頭菜 結頭、菇菇、紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
3/9	二	糙米飯	筍香扣肉 豬肉、筍干/燒	炒雙色 豆薯、季豆、紅蘿蔔/炒	沙茶海茸 海茸、九層塔/煮	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	6.5	2.5	2.2	2.6		815	V
3/10	三	古早味油飯 蔬食日	麻油杏鮑菇 杏鮑菇、米血、高麗菜/煮	肉燥滷蛋 雞蛋、絞肉/滷	蜜燒豆干 黑豆乾/燒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.6	2.5	2	2.6		817	V
3/11	四	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	田園玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/煮	金茸炒三絲 竹筍絲、金針菇、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋	6.5	2.4	2	2.6		802	V
3/12	五	五穀飯	三杯雞 雞肉、麵腸/燒	芹香黑輪 洋蔥、芹菜、黑輪CAS/炒	海芽滑蛋 海帶芽、雞蛋/煮	有機蔬菜	銀芽肉絲湯 豆芽、肉絲	6.4	2.4	2	3		813	V
3/15	一	黑芝麻飯	京都排骨 豬肉、豆薯、彩椒/燒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	木須高麗菜 高麗菜、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	6.4	2.5	2.1	2.6		805	V
3/16	二	香Q白飯	五香滷雞腿 棒腿S/滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔Q/炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q、香菇Q/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉、絞肉、香菇	6.6	2.4	2	2.6		809	V
3/17	三	肉絲炒麵 蔬食日	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、米血/炸	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯/炒	流沙奶皇包 奶皇包/蒸	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	7	2.5	2	3		863	V
3/18	四	胚芽飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥、玉米粒/煮	香菇肉燥 豆干丁、絞肉、香菇/滷	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/19	五	小米飯	嫩烤腿排 腿排/烤	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/煮	花生海結油豆腐 海帶結、油豆腐、花生/滷	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	6.4	2	2	2.6		765	V
3/22	一	蕎麥飯	芋香燒肉 豬肉、芋頭/燒	什錦豆包絲 豆芽、豆包、紅蘿蔔/炒	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 玉米、紫菜	6.5	2.5	2	2.6		810	V
3/23	二	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉、洋蔥/燒	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	鮮菇白菜 大白菜、香菇/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/24	三	南瓜炒米粉 蔬食日	茶葉蛋 雞蛋/燒	滷味燙 油豆腐、金針菇、高麗菜/滷	叉燒包 叉燒包/蒸	季節蔬菜	花豆麥片湯 花豆、麥片	6.6	2.5	2	2.6		817	V
3/25	四	香Q白飯	御膳大排 豬排/滷	奶香白醬洋芋 洋芋、杏鮑菇、奶粉/煮	雙色炒蛋 紅蘿蔔、木耳、雞蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、川芎絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	6.7	2.5	2	2.6		824	V
3/26	五	五穀飯	五香滷腿排 腿排/滷	蘿蔔煮 蘿蔔、杏鮑菇/煮	雞茸玉米 玉米粒、雞肉/煮	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/29	一	香Q白飯	香菇雞 雞肉、香菇/煮	毛豆燒油豆腐 油豆腐、毛豆/燒	木耳脆薯絲 豆薯、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	海帶豆芽湯 海帶、豆芽	6.4	2.5	2	2.6		803	V
3/30	二	紅藜胚芽飯	香酥豬排 豬排CAS/炸	台式菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯/炒	肉燥銀芽 豆芽、絞肉/燙	有機蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜、肉絲	6.4	2.5	2	3		821	V
3/31	三	滷肉飯 蔬食日	焗烤洋芋時蔬 洋芋、杏鮑菇/烤	沙茶粉絲 冬粉、大白菜/炒	海結滷百頁 海帶結、百頁豆腐/滷	季節蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	6.6	2.5	2	2.6	豆漿	817	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

\*\*本學期每月最後一週三回贈茶葉蛋/下學期每月回贈豆漿

\*\*本月供餐: 21天

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣。

營養師: 王愛惠、徐毓晏

客服專線: 03-3701155#16