好鮮 營養午餐

新明國中 110年 11 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三章10
11/1	一	香Q白飯	韓式泡菜豬肉 豬肉.大白菜/煮	銀芽炒豆干 豆干片.豆芽.芹菜/炒	蘿蔔滷 白蘿蔔.海帶.麵輪/滷	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉.絞肉.香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
11/2	二	胚芽飯	蔥燒雞腿 棒腿.蔥/燒	沙茶粉絲 冬粉.絞肉.高麗菜/煮	冬瓜肉茸 冬瓜.絞肉/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	6.5	2.5	2.2	2.6		815	V
11/3	三	海苔香鬆飯 蔬食日	炸物拚盤 花枝丸*1.雞塊*1.地瓜條/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋/炒	白菜滷 大白菜.魚蛋.香菇/滷	季節蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁	6.6	2.5	2	2.6		817	V
11/4	四	五穀飯	麻油雞 雞肉.杏鮑菇.高麗菜.枸杞/煮	竹筍炒肉絲 竹筍絲.肉絲.紅蘿蔔/炒	醬燒油豆腐 油豆腐.絞肉/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.玉米.雞蛋	6.5	2.4	2	2.6		802	V
11/5	五	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	田園時蔬 洋芋.毛豆.絞肉.紅蘿蔔/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜.金針菇/炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜.雞肉	6.4	2.4	2	3		813	V
11/8	一	香Q白飯	日式壽喜燒 豬肉.洋蔥/燒	豆皮高麗菜 高麗菜.豆皮.紅蘿蔔/炒	三杯蘿蔔糕 蘿蔔糕.九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	海帶豆腐湯 海帶.豆腐	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
11/9	二	紫米飯	香酥魚排 展中魚排/炸	客家小炒 豆干片.肉絲.芹菜/炒	紅燒菌菇大頭菜 大頭菜.香菇/燒	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜絲.金針菇.肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/10	三	招牌炒飯 蔬食日	泡菜年糕 泡菜.年糕.肉絲/煮	肉燥滷蛋 雞蛋.肉燥/滷	洋芋燒杏鮑菇 洋芋.杏鮑菇/燒	季節蔬菜	花豆珍珠湯 花豆.珍珠	6.6	2.5	2	2.6		817	V
11/11	四	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	彩繪冬瓜 冬瓜.金針菇.玉米/煮	紅燒豆腐 豆腐.絞肉/燒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍片.肉片	6.7	2.5	2	2.6		824	V
11/12	五	糙米飯	蜜燒雞丁 雞肉.地瓜/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋/炒	白玉燒杏鮑菇 蘿蔔.杏鮑菇.紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	鮮菇蒲瓜 蒲瓜.香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/15	一	黑芝麻飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	香酥花枝排 花枝排/炸	泰式打拋肉 碎干丁.絞肉.蕃茄/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜.玉米	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/16	二	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉.時蔬.油花生/煮	白醬洋芋 洋芋.杏鮑菇.紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 獅子頭.大白菜/燒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔.肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/17	三	茄汁義大利麵 蔬食日	焗烤時蔬 花椰.杏鮑菇.披薩絲/烤	彩絲滑蛋 竹筍絲.紅蘿蔔.木耳.雞蛋/炒	CAS奶皇包 包子/蒸	季節蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	7	2.5	2	3		863	V
11/18	四	五穀飯	京醬豬柳 豬肉.洋蔥/燒	筍香肉末 筍丁.絞肉/滷	脆炒蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯.雞蛋.肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/19	五	香Q白飯	糖醋魚丁 魚丁S.洋蔥Q/燒	瓜仔肉 絞瓜.絞肉S.冬瓜Q/煮	蕃茄白花 白花菜Q.蕃茄Q/炒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜.金針菇	6.4	2	2	2.6		765	V
11/22	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉.洋蔥/燒	雞茸玉米 玉米粒.雞肉/煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.時蔬/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍絲.紅蘿蔔.木耳.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/23	二	日式和風拌麵	海苔炸雞 雞肉/炸	糖醋肉丸子 獅子頭.洋蔥/煮	彩繪豆包 豆芽.豆包.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯.肉片.枸杞	6.6	2.4	2	2.6		809	V
11/24	三	海苔香鬆飯 蔬食日	香菇麵筋 麵筋泡.香菇/燒	綜合滷味 百頁.海結.魚丸/滷	椒鹽甜不辣 甜不辣/炸	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆.奶粉.珍珠	7	2.5	2	3	茶葉蛋	863	V
11/25	四	香Q白飯	蒜香肉排 肉排Q/燒	鐵板豆腐 豆腐.絞肉S/燒	芹香黑輪 芹菜Q.黑輪/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜.肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/26	五	糙米飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	炒三絲 結頭菜.肉絲.紅蘿蔔/炒	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄.高麗菜.洋芋.肉絲	6.4	2	2	2.6		765	V
11/29	一	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	豉汁干丁 豆干丁.豆豉/滷	芋香白菜 大白菜.芋頭.紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式和風湯 豆芽.海芽.味噌	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/30	二	紅藜胚芽飯	三杯雞 雞肉.九層塔/燒	季豆炒雙色 四季豆.豆薯/炒	台式炒蛋 碎菜脯.雞蛋/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋.玉米.雞蛋	6.6	2.4	2	2.6		809	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饋茶葉蛋/下學期每月回饋豆漿

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

營養師:王愛惠、洪毓晏

客服專線:03-3701155#16