



好鮮營養午餐

新明國中 111年 5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)	油類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三寶
5/2	一	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉,時蔬/炒	酢醬干丁 豆干丁,絞肉/滷	木耳脆薯絲 豆薯,木耳/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽菇湯 海帶芽,金針菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/3	二	小米飯	洋芋燉肉 豬肉,洋芋/燉	海結燒百頁 海帶結,百頁/燒	冬瓜煮 冬瓜,菇類,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 結頭菜,肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/4	三	和風豬肉拌麵 蔬食日	肉燥貢丸油腐 油豆腐,貢丸,肉燥/滷	鮮肉包 包子/蒸	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6.6	2.5	2	2.6		817	V
5/5	四	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉,洋蔥/燒	關東煮 蘿蔔,杏鮑菇/煮	彩繪豆包 豆包,豆芽,紅蘿蔔,木耳,芹菜/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉片	6.5	2.4	2	2.6		802	V
5/6	五	糙米飯	蔥油雞腿排 腿排/煮	醬燒竹筍 竹筍,紅蘿蔔/燒	打拋肉燥 絞肉,洋蔥,蕃茄,季豆/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6.4	2.4	2	3		813	V
5/9	一	香Q白飯	奶香雞肉煮 雞肉,洋蔥/炒	海根炒豆干片 海帶根,豆干片/炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	菌菇鮮蔬湯 高麗菜,菌菇	6.6	2.5	2.4	2.5		822	V
5/10	二	糙米飯	和風豬排 豬排/燒	金茸炒雙味 金針菇,脆筍絲,肉絲,紅蘿蔔/炒	肉燥四季豆 四季豆,肉燥/燙	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	6.4	2.5	2.5	2.6		815	V
5/11	三	肉燥擔擔麵 蔬食日	柴魚香蘿蔔糕 蘿蔔糕/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜,香菇/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.6	2.5	2.2	2.6		822	V
5/11	三	肉燥擔擔麵 包粽餐	芝麻烤腿排 腿排/烤	包糕粽 粽子/蒸	豆沙包 包子/蒸	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.6	2.5	2.2	2.6		822	V
5/12	四	蕎麥飯	糖醋排骨 豬肉,洋蔥/燒	黃瓜炒魚丸 小黃瓜,魚丸/炒	芋香白菜滷 大白菜,芋頭,紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	海結肉片湯 蘿蔔,海結,肉片	6.7	2.5	2.5	2.6		836	V
5/13	五	香Q白飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	絲瓜煮 絲瓜,肉絲,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/16	一	麥片飯	鐵路豬排 豬排/燒	梅干麵輪 梅乾菜,麵輪/滷	西芹炒油片絲 西芹,油片絲,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜玉米湯 紫菜,玉米	6.5	2.5	2	2.6		810	V
5/17	二	十穀飯	白玉燉雞 雞肉,蘿蔔/燉	紅燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/18	三	蘑菇肉醬麵 蔬食日	肉燥滷蛋 雞蛋,肉燥/滷	豆沙包 包子/蒸	綜合滷味 百頁,米血,杏鮑菇/滷	季節蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	7	2.5	2	3		863	V
5/19	四	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/滷	田園時蔬 豆薯,毛豆,絞肉/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	佛手瓜雞湯 佛手瓜,雞肉	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/20	五	海苔飯 考試加油!!	脆皮雞排 腿排/炸	堅果滷豆干 豆干,堅果/滷	醬燒冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉/燒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜	6.4	2	2	2.6		765	V
5/23	一	紅藜米飯	印度咖哩豬肉 豬肉,洋蔥/煮	南瓜玉米煮 南瓜,玉米,紅蘿蔔/煮	金茸絲瓜 絲瓜,金針菇,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/24	二	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉,洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜/煮	小瓜炒鮮菇 小黃瓜,菇類/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,肉絲	6.6	2.4	2	2.6		809	V
5/25	三	沙茶豬肉炒麵 蔬食日	麻油杏鮑菇肉片 杏鮑菇,米血,肉片/煮	日式柴魚花枝丸 花枝丸/煮	煉乳炸饅頭 饅頭/炸	季節蔬菜	珍珠奶茶湯 珍珠,奶粉,紅茶	7	2.5	2	3	茶葉蛋	863	V
5/26	四	五穀飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	塔香油腐 油豆腐,九層塔/燒	黃瓜煮 大黃瓜,黑輪,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,時蔬,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
5/27	五	香Q白飯	玫瑰油雞排 雞排/滷	鮮菇燻筍 竹筍塊,香菇/燒	豆皮花椰 花椰菜,豆皮/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,肉絲	6.4	2	2	2.6		765	V
5/30	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽,蒜/煮	客家小炒 豆干片,肉絲,芹菜/炒	咖哩洋芋 洋芋,洋蔥,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
5/31	二	黑芝麻飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/烤	洋蔥炒肉絲 洋蔥,肉絲/炒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉片,金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V