



好鮮

營養午餐

新明國中

113年 8.9 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)	全日供應(時)
8/30	五	香Q白飯	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋/燉	白菜滷 大白菜、鮑魚泡、紅蘿蔔、木耳/滷	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、蕃茄、四季豆、九層塔/煮	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 竹筍、肉絲	6.4	2.5	2	2.6			878	V	
9/2	一	黃金小米飯	咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	芋香玉米粒 玉米粒、芋頭、絞肉/煮	芹香小炒 豆干片、芹菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、金針菇、味噌	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V	
9/3	二	香Q白飯	脆皮雞排 腿排/炸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔/炒	醬燒竹筍 竹筍、肉絲/炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔	6.6	2.4	2	2.6			809	V	
9/4	蔬食	肉燥乾麵	三杯杏鮑菇 鮑腸、杏鮑菇、九層塔/燒	海帶滷味 海帶結、豆干、玉米筍/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	7	2.5	2	3			863	V	
9/5	四	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/煮	鮮甜炒高麗菜 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳/炒	珍珠海芽滑蛋 雞蛋、海帶芽、玉米粒/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉、絞肉、芹菜、香菇絲	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/6	五	糙米飯	醬燒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	小黃瓜炒黑輪 小黃瓜、黑輪、紅蘿蔔/炒	蜜燒黑豆干 黑豆干/燒	有機蔬菜	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、香菇	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/9	一	香Q白飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	香菇干丁 豆干丁、絞肉、香菇/滷	產銷履歷蔬菜	海帶豆薯湯 豆薯、海帶、肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V	
9/10	二	紫米飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥、雞蛋、香菇/煮	薑絲海根 海帶根、薑絲/炒	田園時蔬 洋芋、玉米粒、毛豆、絞肉/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/11	蔬食	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸、甜椒/燒	鮮菇絲瓜 絲瓜、金針菇/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	7	2.5	2	3			863	V	
9/12	四	五穀飯	醬燒豬排 豬排/燒	時蔬粉絲 大白菜、冬粉、紅蘿蔔、木耳/煮	醬燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/13	五	香鬆飯	鹹酥雞 雞肉/炸	彩椒豆干片 豆干片、甜椒/炒	瓜仔肉 絞肉、絞瓜、冬瓜/煮	有機蔬菜	三絲湯 竹筍、金針菇、紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6			878	V	
9/16	一	紅藜米飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	銀芽肉絲 豆芽、肉絲/炒	三杯油豆腐 油豆腐、絞肉、九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、香菇、味噌	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V	
9/17	二	中秋節快樂!!														
9/18	蔬食	香Q白飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋、香菇/蒸	花枝丸+地瓜薯條 花枝丸、地瓜條/炸	蒜香花椰 花椰、金針菇、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	3			863	V	
9/19	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇/滷	有機蔬菜	袍瓜肉絲湯 蒲瓜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/20	五	古早味油飯	檸香雞翅 雞翅/烤	敏豆時蔬 四季豆、玉米筍、紅蘿蔔/煮	馬鈴薯燒肉茸 洋芋、絞肉/燒	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 豆豉、蕃茄、排骨	6.4	2.5	2	2.6			878	V	
9/23	一	黃金小米飯	照燒雞排 腿排/燒	鮮菇炒竹筍 竹筍、香菇/炒	塔香海茸 海茸、玉米粒、九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6			827	V	
9/24	二	香Q白飯	醬燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	白菜年糕 大白菜、年糕、絞肉/煮	彩繪時蔬 豆干、豆包、芹菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、肉絲	6.6	2.4	2	2.6			809	V	
9/25	蔬食	紫米飯	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	奶香洋芋 洋芋、鴻喜菇、毛豆/煮	家常豆腐 豆腐、絞肉/燒	季節蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	7	2.5	2	3	豆奶		863	V	
9/26	四	炒米粉	淋汁豬排 豬排/滷	海結百頁 海帶結、百頁豆腐/燒	拌炒甜條 甜不辣、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	6.4	2.5	2	2.6			803	V	
9/27	五	香Q白飯	咖哩雞 雞肉/燉	鮮炒時瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	干片小炒 豆干片、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米粒、肉絲	6.4	2.5	2	2.6			878	V	
9/30	一	香Q白飯	茄汁燒肉 豬肉、洋蔥/燒	田園時蔬 洋芋、玉米粒、小黃瓜、絞肉/煮	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/滷	產銷履歷蔬菜	和風海帶湯 海帶芽、豆芽	6.6	2.5	2.4	2.6			827	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

**最後一周蔬食日回鍋豆奶

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16