

好鮮

營養午餐

新明國中

114年 4 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 (%)	營養均衡 (%)	健康 (%)	美味 (%)	營養豐富 (%)	營養均衡 (%)	營養豐富 (%)	營養均衡 (%)
4/1	二	芝麻飯	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔/燒	奶香洋芋 洋芋、培根、毛豆/煮	鮮菇銀芽 豆芽、鴻喜菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.6	7.4	2	7.6	809	V		
4/2	蔬食	奶香義大利麵	玉米餅*1+薯條 玉米餅、地瓜/炸	腰果豆干 豆干、腰果/滷	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、紅豆、芋圓	7	7.5	2	7	867	V		
4/3	四	清明連假~~													
4/4	五														
4/7	-	紅藜米飯	日式炸豬排 豬排/炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	白菜炒年糕 大白菜、年糕、鴻喜菇/煮	廣銷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、芹菜	6.6	7.5	2.4	7.6	877	V		
4/8	二	香Q白飯	蔥燒魚 魚丁、洋蔥/燒	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、香菇、芹菜	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/9	蔬食	蘑菇肉醬麵	三杯豆腸 豆腸、杏鮑菇、九層塔/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	海山醬黑輪煮 黑輪/煮	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	7	7.5	2	7	867	V		
4/10	四	紫米飯	沙茶雞肉 雞肉、洋蔥/燒	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜/炒	蘿蔔煮 白蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/11	五	香Q白飯	蒜味豬肉 豬肉、洋蔥/燒	時蔬滷味 高麗菜、油豆腐、玉米筍/滷	木耳花椰 花椰、木耳/炒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜、雞肉	6.4	7.5	2	7.6	878	V		
4/14	-	麥片飯	鐵路肉排 肉排/滷	客家小炒 豆干片、芹菜、紅蘿蔔/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、肉絲/煮	廣銷蔬菜	海帶冬瓜蓮子湯 冬瓜、海帶、蓮子	6.6	7.5	2.4	7.6	877	V		
4/15	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉、油豆腐、九層塔/燒	咖哩洋芋 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔/煮	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/16	蔬食	香鬆飯	肉燥滷蛋 雞蛋、肉燥/滷	滷味豆干 豆干、素肚、酸菜/滷	冬瓜煮 冬瓜、肉羹/煮	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	7	7.5	2	7	867	V		
4/17	四	香Q白飯	蒙古炒肉片 豬肉、豆芽、韭菜/炒	小瓜炒肉絲 小黃瓜、肉絲/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/18	五	紅藜米飯	椒麻雞 雞肉、洋蔥/燒	綜合滷味 百豆、杏鮑菇、素肚/滷	蘿蔔肉茸 蘿蔔、絞肉/煮	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 高麗菜、金針菇、肉絲	6.4	7.5	2	7.6	878	V		
4/21	-	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥/燒	四寶肉燥 豆干丁、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/滷	脆瓜炒菇 小黃瓜、香菇/炒	廣銷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、肉絲、味噌	6.6	7.5	2.4	7.6	877	V		
4/22	二	黃金小米飯	奶香嫩雞 雞肉、南瓜/燒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	泰式打拋肉 豬肉、洋蔥、番茄、四季豆、九層塔/煮	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/23	蔬食	炒米粉	醬燒豆包 豆包、毛豆/燒	豆沙包 包子/蒸	小瓜炒魚丸 小瓜、魚丸/炒	季節蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	7	7.5	2	7	867	豆奶		
4/24	四	燕麥飯	砂鍋魚丁 魚丁、豆腐、大白菜/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	香菇雞 蘿蔔、雞肉、香菇	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/25	五	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	滷味素雞 素雞、酸菜、素肚/滷	清炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳	6.4	7.5	2	7.6	878	V		
4/28	-	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉、洋蔥、小瓜、乾辣椒/炒	家常豆腐 豆腐、絞肉、香菇/燒	培根高麗菜 高麗菜、培根、紅蘿蔔/炒	廣銷蔬菜	元氣蔬菜湯 豆芽、番茄、金針菇	6.6	7.5	2.4	7.6	877	V		
4/29	二	紫米飯	滷豬排 豬排/滷	筍香肉燥 竹筍、絞肉/燒	豆皮四季豆 四季豆、豆皮、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.4	7.5	2	7.6	807	V		
4/30	蔬食	胚芽飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、麵腸、九層塔/燒	滑蛋南瓜 南瓜、雞蛋、毛豆/煮	蘿蔔滷海結 白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔/滷	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	7	7.5	2	7	867	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

**最後一周蔬食日回饋豆奶

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

營養師:王愛惠

電話:03-3701炒155#16