



好鮮營養午餐

新明國中 108年11月午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	全蛋類 (份)	豆魚蛋 (份)	雞肉類 (份)	油豆腐 (份)	雞量(大 卡)
11/1	五	香Q白飯	香酥豬排 豬排/炸	瓜仔肉 豉瓜、絞肉/煮	木耳脆涼薯 涼薯、木耳/炒	滷豆干 豆干/滷	有機蔬菜	6.2	3	2.1	3	847
11/4	一	香Q白飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	雞茸玉米 玉米粒、雞肉/煮	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	螞蟻上樹 冬粉、絞肉/炒	產銷蔬菜	6.5	2.2	2.1	3	808
11/5	二	香Q白飯	照燒豬排 豬排/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇/炒	芹香小炒 豆干片、芹菜、肉絲/炒	滷蛋 滷蛋/滷	有機蔬菜	6.5	2.2	2.1	3	808
11/6	三	香Q白飯	義式烤雞腿 雞腿/炸	芝麻黑豆干 黑豆干/滷	肉茸玉米粒 玉米粒、絞肉/煮	山藥捲 山藥捲/炸	季節蔬菜	6.2	3	2.1	3	847
11/7	四	蕎麥飯	香酥魚排 魚排/炸	玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋/炒	冬瓜肉羹 冬瓜、肉羹/煮	辣炒雪菜肉茸 雪裡紅、絞肉/炒	有機蔬菜	6.2	3	2.1	3	847
11/8	五	香Q白飯	天使雞排 天使雞排/炸	黑胡椒肉絲 洋蔥、肉絲/炒	豆皮白菜 豆皮、白菜/滷	肉茸薯丁 肉羹、絞肉/炒	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
11/11	一	香Q白飯	塔香雞排 雞排/炸	洋芋炒三絲 洋芋、筍絲、木耳/炒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	珍Q熱狗 熱狗/炸	產銷蔬菜	6.2	2.6	2.3	3	822
11/12	二	糙米飯	古早味豬排 豬排/滷	菜脯炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	麥克雞塊 雞塊/炸	有機蔬菜	6.4	2.8	2.5	3	856
11/13	三	香Q白飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	炒雙絲 海帶絲、豆干絲/炒	西芹甜條 西芹、甜不辣/炒	燒賣 燒賣/蒸	季節蔬菜	7	2.2	2.4	3	850
11/14	四	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/炸	椒鹽柳葉魚 柳葉魚/炸	沙茶粉絲 冬粉、絞肉/炒	辣炒菜脯 碎菜脯、雞柳/炒	有機蔬菜	6.2	2.6	2.4	3	824
11/15	五	香Q白飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	芝麻海苔滑蛋 海苔、雞蛋/炒	肉燥銀芽 豆芽、絞肉/燙	薯餅 薯餅/炸	季節蔬菜	6.2	3	2.2	3	849
11/18	一	香Q白飯	塔香雞排 塔香雞排/炸	香菇干丁 絞肉、碎干丁、香菇/滷	金茸冬瓜 冬瓜、金針菇/炒	咖哩洋芋 洋芋、絞肉/煮	產銷蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
11/19	二	小米飯	起司豬排 起司豬排/炸	海帶雙絲 海帶、肉絲/炒	雞茸玉米粒 玉米粒、雞肉/煮	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋/炒	有機蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
11/20	三	香Q白飯	巴比Q烤雞腿 雞腿/烤	高麗菜炒肉絲 高麗菜、肉絲/炒	香菇肉燥 絞肉、洋蔥、香菇/滷	西芹炒肉羹 西芹、肉羹/炒	產銷蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
11/21	四	蕎麥飯	京都豬排 豬排/炸	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	白菜滷 大白菜、火鍋料/煮	辣炒豆干片 豆干片/炒	有機蔬菜	6.2	3	2.4	3	854
11/22	五	香Q白飯	天使雞排 天使雞排/炸	脾陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/炒	塔香海茸 海茸、九龍塔/燒	滷蛋 滷蛋/滷	季節蔬菜	6.2	2.6	2.6	3	829
11/25	一	香Q白飯	五香滷豬排 豬排/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/煮	珍菇四季豆 四季豆、金針菇/炒	產銷蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
11/26	二	糙米飯	酥炸魚排 魚排/炸	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	打拋肉 絞肉、洋蔥/煮	滷蛋 滷蛋/滷	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
11/27	三	香Q白飯	金喜里肌 里肌排/滷	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	五色蔬菜 豆干、海帶絲、芹菜、肉絲/炒	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋/炒	產銷蔬菜	6.2	2.6	2.3	3	822
11/28	四	日式炒烏龍麵	芝麻烤雞排 雞排/烤	白菜肉片 白菜、肉片/炒	肉燥花椰菜 花椰菜、絞肉/炒	翡翠燒賣 燒賣/蒸	有機蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
11/29	五	香Q白飯	鐵路豬排 豬排/滷	彩繪豆包 豆包、豆茸/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋/炒	滷豆腐細粉 滷豆腐、冬粉/煮	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839

***全面使用非基改黃豆製品及玉米

***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

營養師:王愛惠、徐毓馨

客服專線:03-3701155#16