



好鮮營養午餐

新明國中 108年12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 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (大卡)
12/2		香Q白飯	五香滷雞腿 燻腿/滷	西芹甜條 西芹、甜不辣/炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞/煮	海結滷豆干 海帶結、豆干/滷	產銷履歷 菠菜	6.5	2.2	2.1	3	808
12/3	二	紫米飯	古早味豬排 豬排/滷	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇/炒	香菇肉燥 絞肉、香菇/滷	菜脯炒蛋 碎菜脯、雞蛋/炒	有機蔬菜	6.5	2.2	2.1	3	808
12/4	三	香Q白飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	關東煮 白蘿蔔、蛋、雞/煮	海帶雙絲 海帶絲、肉絲/炒	珍Q熱狗 熱狗/炸	季節蔬菜	6.2	3	2.1	3	847
12/5	四	香Q白飯	酥炸魚排 魚排/炸	肉燥銀芽 豆芽、肉燥/煮	木須高麗菜 高麗菜、木耳/炒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜	6.2	3	2.1	3	847
12/6	五	胚芽飯	香酥豬排 豬排/炸	季豆炒肉絲 四季豆、肉絲/炒	紅燒洋芋 洋芋/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
12/9	一	香Q白飯	香滷雞腿 燻腿/滷	豆皮白菜 大白菜、豆皮/炒	肉茸薯丁 豆腐、絞肉/煮	西芹甜條 西芹、甜不辣/炒	產銷履歷 菠菜	6.2	2.6	2.3	3	822
12/10	二	五穀飯	古早味豬排 豬排/滷	咖哩洋芋 洋芋、洋蔥/煮	竹筍炒三絲 竹筍、肉絲、高麗菜/炒	香菇干丁 香菇絲、豆乾丁、絞肉/滷	有機蔬菜	6.4	2.8	2.5	3	856
12/11	三	香Q白飯	黑胡椒滷雞排 雞排/滷	鮮菇時瓜 大瓜、香菇/炒	芹香干絲 白干絲、芹菜/炒	麥香雞堡 雞排堡/炸	季節蔬菜	7	2.2	2.4	3	850
12/12	四	蕎麥飯	脆皮雞腿 燻腿/炸	海茸炒肉絲 海茸、肉絲/炒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇/炒	雞茸玉米 玉米粒、雞茸/煮	有機蔬菜	6.2	2.6	2.4	3	824
12/13	五	香Q白飯	梅香雞翅 雞翅/烤	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、九層塔/燒	芝麻滷豆干 里豆干、芝麻/滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	6.2	3	2.2	3	849
12/16	一	燕麥飯	起司豬排 豬排/炸	雪菜炒百頁 雪菜、百頁/炒	木耳脆薯絲 豆腐、木耳/炒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/燒	產銷履歷 菠菜	6.5	2.6	2.2	3	840
12/17	二	紫米飯	蜜香滷雞腿 燻腿/滷	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	玉筍雙花 花椰、玉米筍/炒	麥克雞塊 雞塊/炸	有機蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
12/18	三	香Q白飯	巴比Q烤腿排 腿排/烤	炒雙絲 海帶絲、白干絲/炒	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/炒	木須高麗菜 高麗菜、木耳/炒	產銷履歷 菠菜	6.2	2.8	2.4	3	839
12/19	四	糙米飯	香酥魚排 魚排/炸	打拋肉 絞肉、洋蔥、九層塔/燒	結頭菜炒肉絲 結頭菜、肉絲/炒	三色炒蛋 雞蛋、三色/炒	有機蔬菜	6.2	3	2.4	3	854
12/20	五	香Q白飯	鐵路豬排 豬排/滷	洋芋肉茸 洋芋、絞肉/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋/炒	滷豆干 豆干/滷	季節蔬菜	6.2	2.6	2.6	3	829
12/23	一	香Q白飯	香酥雞腿 燻腿/炸	三杯滷豆腐 滷豆腐、九層塔/燒	螞蟻上樹 冬菇、絞肉/炒	圓圓時蔬 豆腐、玉米粒/炒	產銷履歷 菠菜	6.5	2.6	2.2	3	840
12/24	二	五穀飯	塔香雞腿排 雞腿排/燒	醃醬肉燥 絞肉、豆乾丁/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋酥/炒	奶香洋芋 洋芋/煮	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
12/25	三	香Q白飯	京都豬排 豬排/燒	銀芽肉絲 豆芽、肉絲/炒	蘿蔔煮 白蘿蔔/煮	翡翠燒賣 燒賣/燒	季節蔬菜	6.2	2.6	2.3	3	822
12/26	四	蕎麥飯	蜜燒腿排 腿排/燒	鮮菇燴時瓜 時瓜、香菇/燒	醬燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	有機蔬菜	6.5	2.6	2.2	3	840
12/27	五	胚芽米飯	照燒豬排 豬排/燒	雙色炒蛋 雞蛋、魷、木耳/炒	西芹豆干 西芹、豆干片/炒	洋芋炒三絲 洋芋、肉絲/炒	有機蔬菜	6.2	2.8	2.4	3	839
12/30	一	香Q白飯	卡拉雞腿 燻腿/炸	珍菇四季豆 四季豆、金針菇/炒	芋香玉米 玉米粒、芋頭丁/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	產銷履歷 菠菜	6.5	2.6	2.2	3	840
12/31	二	十穀飯	黃金豬排 豬排/炸	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	彩繪豆包 豆包、豆茸/炒	瓜仔肉 絞肉、冬瓜/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

