



# 好鮮營養午餐

## 新明國中 109年11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋類 量(%)	口食類 量(%)	豆類類 量(%)	肉類類 量(%)	水果 量(%)	營養 卡	三食 10
11/2	一	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/燒	芹香小炒 豆干片,芹菜,紅蘿蔔/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔,海帶結/滷	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄,高麗菜	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/3	二	紫米飯	和風雞肉丼 雞肉,洋蔥/煮	海帶炒肉絲 海帶絲,肉絲/炒	鮮菇白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/4	三	招牌炒飯	熱狗歐姆蛋 雞蛋,熱狗,玉米/炒	水晶餃綜合滷 水晶餃,油豆腐,黃金蛋/滷	鮮菇蒲瓜 蒲瓜,香菇,紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/5	四	糙米飯 糙米,白米	滷豬排 豬排/滷	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	五色蔬菜 豆芽,豆包,紅蘿蔔,木耳,肉絲/炒	有機 蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/6	五	香Q白飯 運動會/便當	脆皮雞腿+台式炒蛋+彩蔬花椰+醃醬干丁+有機蔬菜 棒腿/炸	雞蛋,碎菜脯/炒	花椰菜,玉米筍,香菇/炒,豆干丁,絞肉/滷			6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/9	一	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/炒	鮑菇燒馬鈴薯 洋芋,杏鮑菇/燒	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/10	二	胚芽飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/滷	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	冬瓜北海翅 冬瓜,北海翅/煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,小排	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/11	三	什錦炒烏龍麵	香噴噴肉燥雙拼 雞蛋,豆干,肉燥/滷	椒鹽甜不辣 甜不辣,九層塔/炸	季豆杏鮑菇 四季豆,杏鮑菇/炒	季節 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/12	四	香Q白飯	天使雞排 去骨腿排/燒	綜合滷味 蘿蔔,豆干,脆丸/滷	炒三絲 結頭菜,肉絲,木耳/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜,肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/13	五	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	彩繪銀芽 豆芽,海帶,紅蘿蔔/炒	堅果豆干 豆干,堅果/滷	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/16	一	燕麥飯	香酥魚排 魚排/炸	泡菜年糕 大白菜,年糕/炒	瓜仔肉 絞肉,冬瓜,絞瓜/滷	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/17	二	香Q白飯	咖哩豬肉 豬肉,洋芋/煮	三色炒蛋 雞蛋,三色丁/炒	珍菇四季豆 四季豆,金珍菇/炒	有機 蔬菜	蔬菜湯 高麗菜,香菇	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/18	三	奶香義大利麵 奶粉	金沙杏鮑菇 杏鮑菇,鹹蛋黃/煮	鴿蛋滷百頁 海帶結,百頁豆腐,鴿蛋/燒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍/炒	季節 蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/19	四	糙米飯	懷舊豬排 豬排/滷	玉米炒干丁 玉米粒,豆干丁,絞肉/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/20	五	香Q白飯	義式烤腿排 腿排/烤	哨子豆腐 豆腐,香菇,絞肉/燒	結頭燒鴿蛋 結頭菜,鴿蛋/燒	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,玉米,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/23	一	香Q白飯 白米	日式壽喜燒 豬肉,洋蔥/燒	芝麻滷黑豆干 黑豆干,芝麻/滷	沙茶粉絲 大白菜,絞肉,冬粉/煮	產銷履歷 蔬菜	珍菇海芽湯 海帶芽,金珍菇	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/24	二	胚芽飯	義式烤雞腿 棒腿/烤	鮮菇花椰 花椰,香菇/炒	奶香洋芋 洋芋,杏鮑菇,青豆仁/煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/25	三	招牌滷肉飯 蔬食日	糖醋豆腸 豆腸,時蔬/燒	雙色炒蛋 木耳,紅蘿蔔,雞蛋/炒	鮮菇冬瓜 冬瓜,香菇/煮	季節 蔬菜	花豆薏仁湯 花豆,薏仁	6.4	2.5	2	2.6	豆漿	803	V
11/26	四	香Q白飯	蔥燒豬排 里肌肉排/燒	木須蒲瓜 蒲瓜,木耳,肉絲/炒	海結滷甜條 海帶結,甜條/滷	有機 蔬菜	結頭排骨湯 結頭,排骨	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/27	五	麥片飯	醬燒魚丁 魚丁,洋蔥/燒	關東煮 蘿蔔,黑輪/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,玉米,雞蛋,奶粉	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/30	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉,洋芋/煮	海帶雙絲 海帶絲,白干絲/炒	雞茸玉米粒 玉米粒,雞肉/煮	產銷履歷 蔬菜	珍菇海芽湯 海帶芽,金珍菇	6.5	2.5	2	2.6		810	V

\*\*\*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

\*\*每週三蔬食日

\*\*最後一週三茶葉蛋/豆漿輪流供應

營養師:王愛惠、徐毓馨