



好鮮營養午餐

新明國中 111年8-9月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋雞腿(份)	豆皮菜肉類(份)	蔬菜類(份)	油豆腐(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐IQ	
8/30	二	香Q白飯	韓式豬肉 豬肉, 豆芽/煮	海結滷雙味 海帶, 麵輪, 筍片/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜, 蕃茄, 金針菇	6.4	2.5	2.5	2.6		815	V	
8/31	三	滷肉飯 蔬食日	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	蔥爆豆干 豆干片, 肉絲, 蔥/炒	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮	產銷蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.5	2.2	2.6		822	V	
9/1	四	紫米飯	脆皮雞排 腿排/炸	瓜仔肉 絞肉, 冬瓜末, 絞瓜/煮	蒜香四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2.5	2.6		836	V	
9/2	五	香Q白飯	三杯魚丁 鮭魚丁, 豆腐, 洋蔥, 九層塔/燒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/煮	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 肉絲/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/5	一	香Q白飯	香菇雞 雞肉, 香菇/煮	三杯油豆腐 油豆腐, 絞肉, 九層塔/燒	芋香炒玉米 玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	6.5	2.5	2	2.6		810	V	
9/6	二	五穀飯	京都豬排 豬排/燒	泰式打拋肉 豬肉, 洋蔥, 季豆, 蕃茄/煮	絲瓜煮 絲瓜, 豆皮, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/7	三	黑芝麻飯 蔬食日	香菇肉燥乾丁 碎干丁, 香菇/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	木須花椰 花椰, 木耳/炒	季節蔬菜	花豆珍珠湯 花豆, 珍珠	7	2.5	2	3		863	V	
9/8	四	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	田園時蔬 洋芋, 絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	麥香雞堡 雞堡/烤	有機蔬菜	消暑冬瓜湯 冬瓜	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/9	五	中秋節快樂!!													
9/12	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	海帶雙絲 白干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇/煮	產銷履歷蔬菜	金針菇蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/13	二	紅藜胚芽飯	塔香雞 雞肉, 麵腸, 九層塔/燒	黃瓜煮 大黃瓜, 貢丸片, 紅蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	有機蔬菜	味噌蔬菜豆腐湯 高麗菜, 豆腐, 味噌	6.6	2.4	2	2.6		809	V	
9/14	三	招牌炒飯 蔬食日	焗烤時蔬 南瓜, 杏鮑菇, 青花菜/煮	玉米歐姆蛋 玉米粒, 雞蛋/煮	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	季節蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	7	2.5	2	3		863	V	
9/15	四	香Q白飯	蠔油雞丁 雞肉, 時蔬/燒	脆炒土豆絲 洋芋, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/16	五	紫米飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	義式蕃茄肉醬 絞肉, 蕃茄, 洋蔥/煮	鐵板銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2	2	2.6		765	V	
9/19	一	小米飯	鐵路豬排 豬排/燒	綜合滷味 高麗菜, 金針菇, 豆腸/滷	冬瓜煮 冬瓜, 魚丸, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V	
9/20	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	肉燥四季豆 四季豆, 絞肉/燙	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/21	三	肉燥乾麵 蔬食日	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇, 地瓜/炸	軟Q包子 肉包/蒸	木須花椰 花椰, 木耳/炒	季節蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	7	2.5	2	3		863	V	
9/22	四	麥片飯	義式香料翅小腿*2 翅小腿/燒	小黃瓜炒甜條 小黃瓜, 甜不辣/炒	台式炒蛋 碎菜脯, 雞蛋/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/23	五	香Q白飯	BBQ燒肉片 豬肉, 洋蔥/燒	毛豆干丁 豆干丁, 毛豆/滷	蛋酥白菜 大白菜, 蛋酥, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2	2	2.6		765	V	
9/26	一	香Q白飯	香噴噴滷肉 豬肉, 黑豆干/滷	沙茶黑輪 洋蔥, 黑輪, 紅蘿蔔/炒	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V	
9/27	二	胚芽飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	梅干肉茸 梅乾菜, 絞肉/煮	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮/炒	有機蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/28	三	茄汁義大利麵 蔬食日	什錦豆腐燒 豆腐燒/燒	遊龍鍋貼+花枝丸 鍋貼*1, 花枝丸*1/炸	海根菇菇 海帶根, 美白菇/煮	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆, 珍珠, 奶粉	7	2.5	2	3	豆奶	863	V	
9/29	四	芝麻飯	蜜燒腿排 腿排/燒	竹筍炒蛋 竹筍, 雞蛋/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐	6.4	2.5	2	2.6		803	V	
9/30	五	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽, 韭菜/煮	雞茸玉米 玉米粒, 雞肉/煮	腰果豆干 豆干, 腰果/滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲, 肉絲	6.4	2	2	2.6		765	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、涂毓晏

客服專線:03-3701155#16