



榮興食品

新明國中 111年11月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附餐	主食	魚蛋	蔬菜	油脂	乳品	熱量
11/1	二	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/煎	南洋咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、雞肉		6.7	2.7	2.3	2.6	0.0	846
11/2	三	茄汁燉飯 玉米粒、白米	梅干肉茸 梅干菜、絞肉、海苔/炒	鐵板油腐 非基改豆腐、洋蔥、絞肉/煮	鮮筍肉片 竹筍、木耳、豬肉片/炒	Q蔬菜 綠豆		6.7	2.8	2.2	2.7	0.0	855.5
11/3	四	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	芋香白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/滷	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 紫菜、非基改豆腐		6.8	2.7	2.3	2.7	0.0	857.5
11/4	五	香Q米飯 白米	紐澳良腿排 雞腿排/燒	麵輪燒肉 麵輪、豬肉丁/燒	大黃瓜貢丸 大黃瓜、貢丸/炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.6	2.8	2.2	2.8	0.0	853
11/7	一	香Q米飯 白米	鐵板燒肉柳 豬肉條、洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉、絞肉/炒	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	產履蔬菜 福菜肉片湯 福菜、肉片		6.6	2.8	2.3	2.7	0.0	851
11/8	二	香Q米飯 白米	蜜汁滷雞排 雞排/燒	鬍鬚張滷肉 豬肉、非基改豆腐丁/滷	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 醋溜酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、木耳		6.8	2.6	2.2	2.7	0.0	847.5
11/9	三	青醬義大利麵 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔	塔香杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/炒	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	椒鹽百頁燒 非基改百頁豆腐、豇豆/燒	Q蔬菜 芋圓奶茶 芋圓、奶茶粉		6.7	2.7	2.3	2.6	0.0	846
11/10	四	香Q米飯 白米	羅勒三杯雞 九層塔、雞丁/炒	甘藍菜肉片 甘藍菜、肉片/炒	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	有機蔬菜 枕瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸		6.6	2.7	2.4	2.8	0.0	850.5
11/11	五	香Q米飯 白米	雞絲滷肉 雞絲、豬肉/滷	客家燜筍 桂竹筍、肉絲/煮	醬燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	有機蔬菜 肉羹湯 肉羹、木耳、紅蘿蔔		6.7	2.6	2.3	2.7	0.0	843
11/14	一	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片、高麗菜/炒	五味醬脆皮豆腐 非基改豆腐、蒜頭/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	產履蔬菜 巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.7	2.3	2.7	0.0	857.5
11/15	二	香Q米飯 白米	糖醋魚球 魚丁、洋蔥/燒	韓式部隊鍋 木耳、紅蘿蔔、肉片/煮	鮮瓜燉雞 大黃瓜、雞丁/燒	有機蔬菜 新加坡肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶		6.6	2.8	2.2	2.7	0.0	848.5
11/16	三	肉絲炒飯 高麗菜、玉米粒、白米	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	客家小炒 非基改豆腐、肉片/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/煮	Q蔬菜 關西燒仙草 仙草		6.7	2.7	2.3	2.8	0.0	855
11/17	四	香Q米飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉、馬鈴薯/燒	敏豆天婦羅 敏豆、甜不辣/炒	珍珠滑蛋 紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋/炒	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片		6.6	2.7	2.4	2.8	0.0	850.5
11/18	五	香Q米飯 白米	泰式椒麻雞 雞丁、時蔬/燒	蔥燒豆干 非基改豆腐、蔥/炒	蒲瓜百匯 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.7	2.6	2.2	2.7	0.0	840.5
11/21	一	香Q米飯 白米	8BQ烤肉片 豬肉片/燒	芝士歐姆蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米粒/炒	海帶三絲 海帶絲、非基改白干絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 筍片雞湯 筍片、雞丁		6.8	2.6	2.3	2.7	0.0	850
11/22	二	香Q米飯 白米	鐵路叉燒豬排 豬排/燒	瓜瓜肉燥 瓜仔肉、絞肉/蒸	招牌佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/滷	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.7	2.7	2.4	2.9	0.0	862
11/23	三	茄汁義大利麵 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔	豬肉餡餅 餡餅/蒸	一品香滷味 非基改豆腐、海帶結、素肚/滷	花椰菜肉絲 花椰菜、肉絲/炒	Q蔬菜 冬瓜露粉條 粉條、冬瓜、鹽		6.8	2.6	2.4	2.7	0.0	852.5
11/24	四	香Q米飯 白米	香酥魚柳 魚柳/煎	長豆肉絲 長豆、肉絲/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/煮	有機蔬菜 木須肉絲湯 木耳、肉絲		6.7	2.8	2.2	2.7	0.0	855.5
11/25	五	香Q米飯 白米	爪哇咖哩雞 雞肉、馬鈴薯/燒	冬季小火鍋 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	什錦高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 養生木瓜湯 青木瓜		6.7	2.8	2.3	2.7	0.0	858
11/28	一	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 筍丁、肉丁/燒	和風章魚燒 魷魚丸、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	彩虹四珍珠 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、絞肉/炒	產履蔬菜 蘿蔔豚肉湯 白蘿蔔、豬肉		6.8	2.6	2.2	2.8	0.0	852
11/29	二	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排/燒	奶香芋燉雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	西紅柿炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		6.7	2.7	2.4	2.9	0.0	862
11/30	三	打拋義大利麵 義大利麵、玉米粒、紅蘿蔔	海結油豆腐 海帶結、非基改油豆腐/炒	椒鹽黑輪條 黑輪、非基改豆腐/炒	刺瓜鮮菇 大黃瓜、香菇/炒	Q蔬菜 綠豆	豆奶	6.7	2.6	2.3	2.7	0.0	843

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號)

『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用』

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。