



好鮮營養午餐

新明國中 111年 11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋雞腿(份)	五成蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海苔類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三率10
11/1	二	芝麻飯	泰式腰果雞丁 雞肉, 洋蔥, 腰果/燒	莎莎肉醬干丁 豆乾丁, 絞肉, 蕃茄, 洋蔥/煮	季豆炒肉絲 四季豆, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶, 肉絲, 薑絲	6.4	2.5	2.5	2.6		815	V
11/2	三	招牌炒飯 蔬食日	南瓜燴肉丸 獅子頭, 南瓜, 雞蛋/煮	海苔花枝丸+地瓜條 花枝丸, 地瓜條/炸	銀芽炒肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	6.6	2.5	2.2	2.6		822	V
11/3	四	香Q白飯	義式燉肉 豬肉, 蕃茄, 洋芋/燉	海結滷杏鮑菇 海帶結, 杏鮑菇/滷	沙茶白玉煮 紅白蘿蔔, 玉米條/煮	有機蔬菜	金針菇蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.7	2.5	2.5	2.6		836	V
11/4	五	五穀飯	韓式泡菜燒雞 雞肉, 泡菜/煮	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞, 紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸, 肉絲, 九層塔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/7	一	黃金小米飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	綜合滷味 高麗菜, 木鮑菇, 豆腐/滷	田園時蔬 豆莖, 玉米, 毛豆, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.5	2.5	2	2.6		810	V
11/8	二	香Q白飯	蒜香里肌 里肌肉排/燒	日式一番煮 紅, 白蘿蔔, 豆干, 玉米/煮	韓式雜菜粉絲 冬粉, 豆包, 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/9	三	滷肉飯 蔬食日	肉茸百頁燒 百頁豆腐, 絞肉/燒	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	炸地瓜球*2 地瓜球/炸	產銷履歷蔬菜	綠豆米苔目湯 綠豆, 米苔目	7	2.5	2	3		863	V
11/10	四	麥片飯	泰式椒麻魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	瓜仔肉 絞瓜, 麵輪, 絞肉/煮	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	大滷湯 竹筍, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/11	五	香Q白飯	醬燒豬排 豬排/燒	四季豆炒菇菇 四季豆, 香菇, 紅蘿蔔/炒	三杯油豆腐 油豆腐, 絞肉, 九層塔/燒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/14	一	芝麻飯	蠔油燒雞 雞肉, 豆腸/燒	深海花枝排 花枝排/炸	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜, 肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	海結玉米湯 海帶結, 玉米	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/15	二	香Q白飯	鐵路豬排 豬排/燒	蔥花菜脯蛋 雞蛋, 碎菜脯, 蔥/炒	翠綠玉筍 小黃瓜, 玉米筍, 肉絲/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.6	2.4	2	2.6		809	V
11/16	三	海苔香鬆飯 蔬食日	肉燥滷蛋 雞蛋, 肉燥/滷	白菜滷 大白菜, 貢丸, 木耳/滷	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜/炒	季節蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	7	2.5	2	3		863	V
11/17	四	香Q白飯	豆瓣魚丁 皮刀魚塊, 洋蔥/燒	肉絲炒高麗菜 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	滷味黑豆干 黑豆干, 酸菜/滷	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 結頭, 香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/18	五	糙米飯	親子雞肉丼 雞肉, 洋蔥, 香菇, 雞蛋/煮	泡菜年糕 泡菜, 大白菜, 年糕, 豆芽/煮	紅仁扁蒲 扁蒲, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2	2	2.6		765	V
11/21	一	香Q白飯	黑蜜里肌 里肌肉排/燒	沙茶四喜 豆干丁, 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	木耳白花椰 白花椰, 木耳/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
11/22	二	蕎麥飯	鹹酥雞 雞肉/炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 時蔬/煮	炒三絲 豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/23	三	古早味油飯 蔬食日	糖醋豆包 豆包, 洋蔥/燒	咖哩杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇/煮	醬冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	季節蔬菜	芋頭QQ撞奶 芋頭, 粉圓, 奶粉	7	2.5	2	3		863	V
11/24	四	麥片飯	芋香燉肉 豬肉, 芋頭/燉	椒鹽魚條*2 魚條/炸	大桶滷味 高麗菜, 素雞, 木耳/滷	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/25	五	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	蘿蔔滷 蘿蔔, 海結, 麵輪/滷	洋蔥炒黑輪 洋蔥, 黑輪/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇	6.4	2	2	2.6		765	V
11/28	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉, 豆干/燒	毛豆炒玉米粒 玉米粒, 毛豆/炒	奶油燉白菜 大白菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燉	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
11/29	二	胚芽飯	香酥虱目魚排 魚排/炸	海根炒肉絲 海帶根, 肉絲/炒	香菇肉燥干丁 碎干丁, 絞肉, 香菇	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
11/30	三	沙茶炒烏龍麵 蔬食日	燒嫩豆腐 什錦豆腐燒/燒	季豆炒雙色 四季豆, 結頭菜, 肉絲, 木耳/炒	芋泥包 包子/蒸	季節蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳, 枸杞	7	2.5	2	3	豆奶	863	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