



好鮮營養午餐

新明國中

112年1-2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)	五香蛋(份)	雞腿(份)	排骨(份)	水果(份)	熱量(大卡)	三餐IQ
1/3	二	香Q白飯	日式燒豬肉 豬肉片, 洋蔥, 柴魚片, 芝麻/燒	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 玉米粒, 紅蘿蔔/煮	洋蔥炒甜條 洋蔥, 甜不辣/炒	有機蔬菜	豆薯海結湯 豆薯, 海帶結, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6		803	V
1/4	三	肉絲炒板條 蔬食日	蜜燒地瓜雞肉 地瓜, 雞肉/燒	奶香花椰菜 花椰菜, 培根, 杏鮑菇/煮	香香滷味 蘿蔔, 黑輪, 豆皮, 筍筍捲/油	產銷蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	7	2.5	2	3		863	V
1/5	四	糙米飯	脆皮雞塊 雞腿排/炸	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6		803	V
1/6	五	五穀飯	三杯魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	敏豆炒玉筍 四季豆, 玉米筍/炒	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇, 木耳, 肉絲, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		878	V
1/7	六	香Q白飯	古早味豬排 豬排/燒	酸菜麵腸 面腸, 酸菜/炒	一番關東煮 蘿蔔, 玉米塊, 油豆腐/煮	有機蔬菜	肉羹麵線 肉羹, 麵線, 筍絲, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6		878	V
1/9	一	芝麻飯	宮保雞丁 雞肉, 洋蔥, 油花生/燒	瓜仔肉燥 絞肉, 絞瓜, 冬瓜/煮	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	產銷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.4	2.5	2	2.6		803	V
1/10	二	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	醬燒肉茸 洋芋, 絞肉/燒	芹香炒黑輪 黑輪片, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 時蔬	6.6	2.4	2	2.6		809	V
1/11	三	海南雞飯 蔬食日	油豆腐粉絲煲 油豆腐, 肉片, 豆包, 冬粉/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	虎皮花枝捲 花枝捲/炸	季節蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	7	2.5	2	3		863	V
1/12	四	黃金小米飯	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	黃金玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	彩繪銀芽 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
1/13	五	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 四季豆, 蕃茄, 九層塔/煮	脆薯炒肉絲 豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔/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
1/16	一	香Q白飯	義式燉雞 雞肉, 蕃茄, 洋蔥/燒	綜合滷味 蘿蔔, 海帶, 玉米塊, 杏鮑菇/油	芋頭白菜 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 木耳/煮	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
1/17	二	燕麥飯	鐵路豬排 豬排/燒	麻油時蔬 高麗菜, 素蹄花, 米血/煮	薑絲海根 海帶根, 紅蘿蔔, 薑絲/炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋, 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6		803	V
1/18	三	海苔香鬆飯	鮮菇燒豆包 豆包, 鴻喜菇, 紅蘿蔔, 木耳/燒	麥克雞塊*2 雞塊/煎	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯, 青蔥/炒	季節蔬菜	山粉圓冬瓜露 山粉圓, 冬瓜塊	7	2.5	2	3		863	V
1/19	四	麥片飯	咖哩豬肉 豬肉, 洋芋/燒	韭菜炒豆芽 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	三杯油豆腐 油豆腐, 絞肉, 九層塔/燒	有機蔬菜	海帶蛋花湯 海帶, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
2/13	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔/燒	毛豆炒玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	脆炒花椰 花椰菜, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒	產銷蔬菜	蕃茄針菇蛋花湯 蕃茄, 金針菇, 雞蛋	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
2/14	二	補鈣黑芝麻飯	京醬肉排 里肌肉排/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	紅仁高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.6	2.4	2	2.6		809	V
2/15	三	肉燥乾麵	蔥燒菇菇雞 杏鮑菇, 雞肉, 時蔬/燒	滷味素雞 素雞, 酸菜/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆, 珍珠, 奶粉	7	2.5	2	3		863	V
2/16	四	香Q白飯	無骨雞排 去骨雞排/炸	咖哩百頁杏鮑菇 百頁豆腐, 杏鮑菇/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	6.4	2.5	2	2.6		803	V
2/17	五	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	梅干麵輪 梅乾菜, 絞肉, 麵輪/燒	翠綠菇菇 西芹, 秀珍菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐, 柴魚片, 味噌	6.4	2	2	2.6		765	V
2/18	六	蕎麥飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	日式燉菜 結頭菜, 豆皮, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燉	芝麻海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋, 芝麻/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.4	2	2	2.6		765	V
2/20	一	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 芋頭/燒	義式時蔬肉丸 洋蔥, 肉絲/炒	奶香白菜 大白菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/燉	產銷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 玉米粒, 薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
2/21	二	均衡五穀飯	鐵路豬排 豬排/燒	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	田園三色炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	6.6	2.4	2	2.6		809	V
2/22	三	滷肉飯	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	泡菜年糕 泡菜, 肉片, 年糕/煮	海結燒油腐+貢丸 海帶結, 油豆腐, 貢丸/燒	季節蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	7	2.5	2	3	豆奶	863	V
2/23	四	補鈣黑芝麻飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	黑胡椒肉絲 洋蔥, 肉絲/炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 絞肉/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
2/24	五	香甜白飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍乾/燒	芹香干絲 白干絲, 芹菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 時蔬/煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	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