



好鮮

營養午餐

新明國中

113年 6 月 午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋(個)	肉類(克)	魚類(克)	豆類(克)	蔬菜(克)	水果(克)	其他
6/3	一	香Q白飯	鐵板豬柳 豬肉、豆苗、韭菜/炒	玉米燒豆腐 豆腐、玉米粒、鮑肉/燒	豆薯滷海結 豆薯、海帶結/滷	豆苗 豆苗	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
6/4	二	芝麻飯	香蔥豆豉雞 雞肉、芋頭、豆豉/燒	佃煮洋芋 洋芋、玉米粒、四季豆、紅蘿蔔/燉	鮮筍炒肉絲 竹筍、肉絲/炒	有機蔬菜 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、金針菇	6.6	2.4	2	2.6		800	V
6/5	三	蘑菇肉醬麵	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、洋芋、肉片/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔/煮	象蹄蔬菜 蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	3		863	V
6/6	四	糙米飯	油豆腐燒雞 雞肉、油豆腐/燒	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、青蒜、四季豆、九層塔/燉	鮮菇炒小黃瓜 小黃瓜、茭白筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/7	五	香Q白飯	香酥雞排 雞排/炸	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯/炒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	豆苗 豆苗	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/10	二	端午節快樂!!												
6/11	三	黃金小米飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜、芝麻/燒	醬燒百頁 百頁、豆腐、毛豆/燒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜、金針菇、紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/12	四	香鬆飯	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	枸杞絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞/煮	蔥爆豆干 豆干片、紅蘿蔔、蔥/炒	象蹄蔬菜 蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜	7	2.5	2	3		863	V
6/13	五	五穀飯	醬燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蔬菜	酸菜雞湯 雞肉、酸菜	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/14	一	香Q白飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	三杯油豆腐 油豆腐、金針菇、九層塔/燒	薑絲海根 海帶根、薑絲/煮	有機蔬菜 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/17	二	芝麻飯	三杯雞 雞肉、米血、九層塔/燒	枸杞佛手瓜 佛手瓜、肉絲、枸杞/煮	洋芋煮 洋芋、絞肉、毛豆/煮	豆苗 豆苗	蕃茄豆腐湯 豆腐、蕃茄	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
6/18	三	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥/燒	香菇干丁 豆干丁、香菇/燉	白花椰炒肉絲 白花椰、肉絲、木耳/炒	有機蔬菜 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	6.6	2.4	2	2.6		809	V
6/19	四	肉燥乾麵	山藥時蔬 山藥、玉米粒、肉片、小瓜/煮	蜜燒黑豆干 黑豆干/燒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/燉	象蹄蔬菜 蔬菜	花豆麥片湯 花豆、麥片	7	2.5	2	3		863	V
6/20	五	香Q白飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	彩繪南瓜 南瓜、杏鮑菇、毛豆/煮	有機蔬菜 蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜、金針菇	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/21	一	紫米飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/燒	小瓜炒肉片 小黃瓜、肉片/炒	茄汁黑輪 黑輪、洋蔥/炒	有機蔬菜 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/24	二	麥片飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	白菜炒年糕 大白菜、年糕、肉絲/炒	彩繪銀芽 豆苗、豆仁、芽菜、紅蘿蔔、木耳/炒	豆苗 豆苗	金針菇海苔湯 海苔、金針菇	6.6	2.5	2.4	2.6		827	V
6/25	三	香Q白飯	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、四季豆、蕃茄、九層塔/燒	筍丁肉燥 竹筍丁、豆干丁、絞肉/燒	木須黃瓜 大黃瓜、木耳/炒	有機蔬菜 蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、鴻喜菇、味噌	6.6	2.4	2	2.6		800	V
6/26	四	茄汁義大利麵	炸物拼盤 雞塊、1.地瓜薯條/炸	彩椒豆干片 豆干片、彩椒/炒	鮮菇花椰 花椰、香菇/煮	象蹄蔬菜 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓	7	2.5	2	3	豆奶	863	V
6/27	五	糙米飯	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥/燒	海結油豆腐 海帶結、油豆腐/燉	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		803	V
6/28	一	香Q白飯	蔥燒腿排 腿排/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/煮	彩繪季豆 四季豆、豆腐、木耳/炒	有機蔬菜 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.4	2.5	2	2.6		878	V

食材全面使用非基因改造、玉米製品 ***星期一提供高麗菜雞腿飯，星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

**每週三預備

**最後一週預備日回國課

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

營養師：王愛惠、涂毓昇
電話：03-3701155#16

