



好鮮

營養午餐

新明國中

113年 10 月

午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋(個)	雞蛋(個)	肉類(克)	魚類(克)	豆類(克)	奶類(克)	糖(克)	油(克)	鹽(克)	熱量(kcal)	
10/1	二	香Q白飯	紅燒肉 豬肉, 豆豉, 紅蘿蔔/燒	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮, 木耳/炒	椒鹽甜條 甜不辣/炸	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片	6.6	2.4	2	2.6						809	V
10/2	蔬食	五穀飯	梅干肉茸 梅干菜, 絞肉, 麵筋/煮	海結燒油腐 海帶, 油豆腐/燒	鮮炒佛手瓜 佛手瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	7	2.5	2	1						861	V
10/3	四	香鬆飯	糖醋排骨 豬肉, 洋蔥/燒	麵腸燒杏鮑菇 麵腸, 杏鮑菇/燒	韓式雜菜粉絲 冬粉, 豆茸, 豆包, 金針菇/煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/4	五	紫米飯	五香滷腿排 腿排/滷	木耳鮮筍 竹筍, 木耳/煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/7	一	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇/燒	四季豆炒肉絲 四季豆, 肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉	6.6	2.5	2.4	2.6						871	V
10/8	二	胚芽飯	蔥燒雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 肉絲/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 竹筍, 酸菜	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/9	蔬食	肉燥乾麵	椒鹽雙拼 百頁豆腐, 杏鮑菇/炸	豆沙包 包子/蒸	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	7	2.5	2	1						861	V
10/10	四	雙十節快樂!!																
10/11	五	香Q白飯	米蘭燉肉 豬肉, 洋芋, 蕃茄/燉	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.5	2	2.6						878	V
10/14	一	黃金小米飯	香酥雞排 雞排/炸	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇, 毛豆/煮	彩椒豆干片 豆干片, 甜椒/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.6	2.5	2.4	2.6						871	V
10/15	二	五穀飯	蘑菇豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	鮮炒佛瓜 佛手瓜, 金針菇/炒	肉燥時蔬 高麗菜, 絞肉/燙	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/16	蔬食	芝麻飯	肉燥蒸蛋 雞蛋, 肉燥/蒸	四喜豆包丁 豆包丁, 高麗菜, 毛豆, 紅蘿蔔/燒	油燻筍干 筍干, 肉絲/滷	季節蔬菜	燒仙草 仙草, 芋圓, 綠豆	7	2.5	2	1						861	V
10/17	四	香Q白飯	豆瓣魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	炒三絲 竹筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	黃瓜煮 大黃瓜, 魚丸, 木耳/煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋蔥, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/18	五	招牌炒飯	鐵路豬排 豬排/燒	瓜仔干丁 碎干丁, 絞肉, 冬瓜/煮	泡菜年糕 泡菜, 年糕/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.5	2	2.6						878	V
10/21	一	香Q白飯	日式咖哩豬肉 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	白菜肉羹 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.5	2.4	2.6						871	V
10/22	二	胚芽飯	照燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜, 肉絲	6.6	2.4	2	2.6						809	V
10/23	蔬食	香Q白飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	醬燒油豆腐 油豆腐, 絞肉/燒	脆炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆, 紫米, 奶粉	7	2.5	2	1						861	V
10/24	四	肉絲炒麵	鹹酥雞 雞肉/炸	薑絲海根 海帶根, 薑絲/炒	豆皮花椰 花椰, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉	6.4	2.5	2	2.6						801	V
10/25	五	芝麻飯	五香滷腿排 腿排/滷	泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 四季豆, 九層塔/煮	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜湯 時蔬, 蕃茄	6.4	2.5	2	2.6						878	V
10/28	一	燕麥飯	蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	蘿蔔煮 白蘿蔔, 杏鮑菇/煮	產銷履歷蔬菜	海帶豆薯湯 海帶, 豆薯	6.6	2.5	2.4	2.6						871	V
10/29	二	香Q白飯	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	香雞堡*1 雞堡/炸	蒙古炒肉片 豆茸, 肉片, 洋蔥/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米粒	6.6	2.4	2	2.6						809	V
10/30	蔬食	滷肉飯	海苔豆腐燒 豆腐/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	四季豆炒黑輪 四季豆, 黑輪/炒	季節蔬菜	花豆珍珠湯 花豆, 珍珠	7	2.5	2	1		豆奶				861	V
10/31	四	糙米飯	御膳大排 豬排/燒	醬燒毛豆干丁 豆干丁, 毛豆/燒	鮮菇扁蒲 扁蒲, 香菇/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6.4	2.5	2	2.6						801	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

電話:03-3701155#16