好鮮 營養午餐

新明國中
114年 2 月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果(份)	熱量(大卡)	三章一Q
2/11	二	香Q白飯	麻油雞 雞肉.高麗菜.杏鮑菇/煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米粒/炒	泰式打拋肉 豬肉.洋蔥.四季豆.蕃茄.九層塔/煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐.蕃茄	6.6	2.4	2	2.6		809	V
2/12	蔬食	炒米粉	可樂餅*什地瓜薯條 可樂餅.地瓜/炸	腰果豆干 豆干.腰果/燒	白菜滷 大白菜.香菇.紅蘿蔔.木耳/煮	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓	7	2.5	2	1		867	V
2/13	四	香Q白飯	沙茶雞肉 雞肉.洋蔥/燒	蘿蔔煮 白蘿蔔.貢丸.紅蘿蔔/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋.杏鮑菇.毛豆/燒	有機蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜金針菇	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/14	五	麥片飯	糖醋魚丁 魚丁.洋蔥/燒	鍋燒海結 海帶結.筍片.麵輪/油	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/17	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉.胡瓜/煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉/煮	鮮炒時蔬 高麗菜.紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔.香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
2/18	二	紫米飯	蘑菇豬柳 豬肉.洋蔥.蘑菇/燒	麥香雞堡 雞堡/炸	鮮菇佛手瓜 佛手瓜.鴻喜菇/煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄.時蔬	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/19	蔬食	香鬆飯	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋.蕃茄/炒	綜合滷味 白蘿蔔.海結.素肚/滷	季節蔬菜	摩摩喳喳 地瓜.芋頭.西谷米.珍珠	7	2.5	2	1		867	V
2/20	四	五穀飯	筍乾扣肉 豬肉.筍乾/燒	冬瓜煮 冬瓜.絞肉.紅蘿蔔/煮	彩繪銀芽 豆芽.豆包.紅蘿蔔.木耳/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 豆薯.雞肉	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/21	五	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉.洋蔥/燒	西芹炒干片 豆干片.西芹/炒	塔香海茸 海茸.九層塔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		878	V
2/24	一	芝麻飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	瓜仔干丁 豆干丁.絞瓜/燒	蒜香四季豆 四季豆.紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽.肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
2/25	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉.米血/燒	玉米肉茸 玉米粒.絞肉/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜.蕃茄.雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/26	蔬食	胚芽飯	醬燒豆腸 豆腸.洋芋/燒	京醬豆薯炒肉絲 豆薯.肉絲/炒	蛋酥白菜 大白菜.雞蛋.紅蘿蔔.木耳/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	7	2.5	2	1	豆類	863	V
2/27	四	茄汁義大利麵	檸香雞翅 雞翅/烤	豆沙包 包子/蒸	蒜香花椰 花椰.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜.排骨	6.4	2.5	2	2.6		807	V
2/28	五	228放假												

***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