好鮮 營養午餐

新明國中
114年 6 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(g)	豆魚蛋肉(g)	蔬菜類(g)	油脂類(g)	堅果種子(g)	熱量(大卡)	蛋奶類
6/2	一	香Q白飯	沙茶雞丁 雞肉,洋蔥/燴	鮮蒲炒肉絲 蒲瓜,肉絲/炒	香菇肉燥 碎干丁,絞肉,香菇/滷	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅,白蘿蔔,芹菜	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
6/3	二	黃金小米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/燴	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	奶香洋芋 洋芋,毛豆/煮	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,香菇	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/4	蔬食	香鬆飯	薑汁時蔬肉片 洋蔥,小黃瓜,肉片/炒	雞茸玉米 玉米粒,雞肉/煮	豆皮炒四季豆 四季豆,豆包,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜	7	2.5	2	7		867	V
6/5	四	香Q白飯	瓜仔雞 雞肉,絲瓜/煮	咖哩肉醬 洋芋,絞肉,毛豆/煮	鮮菇炒小黃瓜 小黃瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 高麗菜,番茄,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/6	五	紅藜米飯	懷舊豬排 豬排/燴	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	芹香小炒 豆干片,芹菜,肉絲/炒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜,肉絲	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/9	一	芝麻飯	紅燒肉 豬肉,豆干/燴	海山醬黑輪 黑輪/煮	四季豆炒肉絲 四季豆,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,肉絲,味噌	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
6/10	二	香Q白飯	紅咖哩雞 雞肉,洋芋/煮	蘿蔔滷 白蘿蔔,素肚,酸菜/滷	螞蟻上樹 冬粉,時蔬/煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/11	蔬食	滷肉飯	時蔬山藥 山藥,肉片,玉米筍/炒	田園玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒/炒	芹香干絲 白干絲,芹菜/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	7	2.5	2	7		867	V
6/12	四	胚芽飯	咖哩魚丁 魚丁,洋蔥/燴	家常豆腐 豆腐,絞肉/燴	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜,紅蘿蔔,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/13	五	蕎麥飯	香烤腿排 腿排/烤	泰式打拋肉 絞肉,洋蔥,番茄,四季豆,九層塔/煮	海根炒豆干片 豆干片,海帶根/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/16	一	香Q白飯	蜜燒豬 豬肉,地瓜/燴	古早味肉燥 碎干丁,絞肉/滷	絲瓜粉絲 冬粉,冬粉,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,洋蔥,肉絲	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
6/17	二	麥片飯	照燒雞 雞肉,洋蔥/燴	西西里肉醬 絞肉,洋芋,番茄/煮	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/18	蔬食	肉燥乾麵	四喜豆包 豆包,時蔬/燴	木耳炒竹筍 竹筍,肉絲,木耳/炒	花枝丸十地瓜 地瓜,花枝丸#1/炸	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	7	2.5	2	7		867	V
6/19	四	紫米飯	香酥雞排 雞排/炸	茄汁炒蛋 雞蛋,番茄/炒	黑胡椒銀芽 豆芽,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜,金針菇,味噌	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/20	五	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉,梅干,麵輪/滷	蘿蔔肉茸 白蘿蔔,絞肉/煮	鮮菇燒豆腐 豆腐,香菇/燴	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/23	一	芝麻飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	玉米肉燥 玉米粒,絞肉/煮	針菇四季豆 四季豆,金針菇,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,竹筍,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	6.6	2.5	2.4	2.6		877	V
6/24	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,九層塔/燴	回鍋豆干 豆干,高麗菜/炒	脆薯炒肉茸 豆薯,絞肉/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/25	蔬食	紅藜米飯	白菜年糕 大白菜,肉片,年糕/煮	時蔬滷味 高麗菜,素雞,金針菇/滷	鮮菇蒸蛋 雞蛋,香菇/蒸	季節蔬菜	梅汁山粉圓 山粉圓,烏梅汁	7	2.5	2	7	豆奶	867	V
6/26	四	香Q白飯	醬燒豬排 豬排/燴	大根燒 白蘿蔔,玉米,香菇/燴	黃瓜炒肉絲 小黃瓜,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	6.4	2.5	2	2.6		807	V
6/27	五	茄汁義大利麵	韓式醬雞 雞肉/燴	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/燴	蒜味花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉,豆薯,香菇	6.4	2.5	2	2.6		878	V
6/30	一	香Q白飯	奶香燉肉 豬肉,洋芋,奶粉/燉	咖哩凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇,毛豆/燴	鮮炒時蔬 高麗菜,肉片,紅蘿蔔,木耳/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇	6.6	2.5	2.4	2.6		877	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:03-3701炒155#16