



好鮮營養午餐

新勢國小

114年4月

午餐菜單 (二、四、六年級+幼兒園)

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)	水果類(份)	熱卡(大)	三章1Q
4/1	二	芝麻飯	紅燒肉 豬肉、蘿蔔/燒	奶香洋芋 洋芋、培根、毛豆/煮	鮮菇銀芽 豆芽、鴻喜菇、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	5.4	2.2	2.1	2.2		695	V
4/2	三	奶香義大利麵	義式烤腿排 腿排/烤	花枝丸*1+炸地瓜 花枝丸、地瓜/炸	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、紅豆、芋圓	5.3	2	2.2	2.4		684	V
4/3	四	清明連假!!												
4/4	五													
4/7	一	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉、地瓜/燒	肉醬 豆干丁、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/燒	白菜年糕 大白菜、年糕/煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、肉絲、芹菜	5.6	2.2	2	2.2		706	V
4/8	二	糙米飯	蔥燒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒/炒	菇炒四季豆 四季豆、美白菇/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇	5.6	2.1	2	2.4		708	V
4/9	三	蘑菇肉醬麵	檸香雞翅 雞翅/烤	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇/燒	彩椒高麗菜 高麗菜、甜椒/炒	季節蔬菜	結頭肉絲湯 結頭菜、肉絲	5.3	2.2	2.1	2.2		688	V
4/10	四	香Q白飯	梅香薯排骨 豬肉、洋芋、話梅/燉	蔬菜拌粉絲 冬粉、豆芽、豆包、金針菇、白芝麻/拌	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.4	2.2	2	2.2		692	V
4/11	五	胚芽飯	枸杞燉魚 魚丁、蘿蔔、枸杞/燉	時蔬滷味 高麗菜、杏鮑菇、玉米筍/滷	茄汁肉醬 豆薯、絞肉、蕃茄/煮	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜、包心粉圓	6	2	2	2		710	V
4/14	一	麥片飯	鐵路肉排 肉排/滷	客家小炒 豆干片、芹菜、紅蘿蔔/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、肉絲/煮	產銷履歷蔬菜	海帶冬瓜蓮子湯 冬瓜、海帶、蓮子	5.6	2.2	2	2.2		706	V
4/15	二	五穀飯	醬燒魚 魚丁、洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	咖哩洋芋*不辣 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.6	2.1	2	2.4		708	V
4/16	三	香鬆飯	蒜味燒雞 雞肉、洋蔥/燒	滷味豆干 豆干、素肚、酸菜/滷	鮮炒小黃瓜 小黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、肉絲	5.3	2.2	2.1	2.2		688	V
4/17	四	香Q白飯	五香滷腿排 腿排/滷	毛豆玉米 玉米粒、毛豆/煮	薑絲海根 海帶根、薑絲/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片	5.4	2.2	2	2.2		692	V
4/18	五	紅藜米飯	蘑菇豬柳 豬肉、洋蔥/燒	蘿蔔肉茸 白蘿蔔、絞肉/煮	彩繪銀芽 豆芽、豆包、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2	2	2		710	V
4/21	一	麥片飯	香蔥豆豉雞 雞肉、芋頭/燒	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/煮	紅仁高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、肉絲、味噌	5.6	2.2	2	2.2		706	V
4/22	二	黃金小米飯	燒肉 豬肉、洋蔥、香菇/燒	田園時蔬 洋芋、絞肉、毛豆/煮	塔香豆干片 豆干片、杏鮑菇、九層塔/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲	5.6	2.1	2	2.4		708	V
4/23	三	炒米粉	香酥魚排 虱目魚排/炸	白菜滷 大白菜、肉絲/滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	5.3	2.2	2.1	2.2		688	V
4/24	四	燕麥飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、冬瓜/煮	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉	5.4	2.2	2	2.2		692	V
4/25	五	香Q白飯	醬燒雞 雞肉、油豆腐/燒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/燙	塔香海塔 海茸、九層塔/煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、珍珠	6	2	2	2		710	V
4/26	六	親職日(西點麵包)												
4/28	一	芝麻飯	扣肉 豬肉、豆干/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	元氣蔬菜湯 豆芽、蕃茄、金針菇	5.3	2.2	2	2.2		685	V
4/29	蔬	紫米飯	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	黃瓜煮 大黃瓜、香菇/煮	豆皮四季豆 四季豆、豆皮/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	5.6	2.1	2	2.4	豆奶	708	V
4/30	三	滷肉飯	鹹酥雞 雞肉/炸	田園時蔬 洋芋、玉米、絞肉/煮	蘿蔔滷海結 白蘿蔔、海帶結/滷	季節蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5.3	2.2	2.1	2.2		688	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

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

**最後一周二蔬食日/提供3章1Q豆奶

營養師:王愛惠

電話:03-3701155#16