



好鮮營養午餐

新勢國小 113年 2月
午餐菜單(一、三、五年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	類菜類 (份)	油類類 (份)	其他類 (份)	熱量 (大卡)	三章 1Q
寒假愉快!!														
2/16	五	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉, 洋蔥/煮	彩繪玉米 洋芋, 玉米, 毛豆/煮	四季豆炒甜條 四季豆, 甜不辣/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖, 山粉圓	5.8	2.1	2	2.5		726	V
2/17	六	黑芝麻飯	五香滷腿排 腿排/滷	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇/煮	回鍋豆干 高麗菜, 豆干片, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜, 肉片	5.9	2	2	2.4		721	V
2/19	一	黃金小米飯	藥燉排骨 豬肉, 結頭菜, 枸杞/燉	醬燒豆腐 豆腐, 香菇/燒	木須白菜 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 金針菇	5.8	2.1	2	2.5		726	V
2/20	二	香Q白飯	腰果雞丁 雞肉, 時蔬, 腰果/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋/炒	鮮菇花椰 花椰, 香菇/炒	有機蔬菜	蔬菜濃湯 洋芋, 高麗菜, 玉米	5.9	2	2	2.4		721	V
2/21	三	芝麻飯	椒鹽魚丁 鯊魚丁, 地瓜/炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹/煮	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	5.5	2.4	2	2.6		732	V
2/22	四	糙米飯	檸香雞翅 雞翅/烤	瓜仔肉 干丁, 絞肉, 絞瓜/煮	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇絲, 芹菜	5.6	2.4	2	2.5		735	V
2/23	五	滷肉飯	蘑菇豬柳 豬肉, 洋蔥, 蘑菇/煮	蒜茸蘿蔔糕 蘿蔔糕/烤	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯 紅豆, 紫米	5.9	2	2	2.8		739	V
2/26	一	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	海帶炒銀芽 海帶絲, 豆芽, 肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 金針菇, 肉絲, 雞蛋	5.4	2.3	2	2.4		709	V
2/27	蔬	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	蕃茄燒油腐 油豆腐, 蕃茄/燒	冬瓜煮 冬瓜, 虱目魚丸/煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 雞肉	5.8	2.2	2	2.4	豆奶	729	V
2/28	三	和平紀念日												
2/29	四	肉絲炒麵	花枝排 花枝排/炸	脆芽鴻喜菇 豆芽, 鴻喜菇/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔, 海帶結/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	5.6	2.4	2	2.5		735	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、涂毓昇

電話:03-3701155#16