



榮興食品

113年3月 新勢國小 一、三、五年級及行政菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附 餐	主 食	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	三 章 一 Q	
3/1	五	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排/燒	醬燒蘿蔔 紅蘿蔔.白蘿蔔/燒	高麗菜肉絲 高麗菜.豬肉絲/炒	有機 蔬菜	高鈣味噌湯 非基改豆腐.柴魚片		5.2	2.7	2.4	2.7	748	✓
3/4	一	燕麥飯 燕麥.白米	米蘭燉肉 馬鈴薯.肉丁/燒	紅娘炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔/蒸	台式佛跳牆 大白菜.紅蘿蔔.木耳/滷	產履 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞丁		5.2	2.7	2.2	2.8	748	✓
3/5	二	香Q米飯 白米	醬燒魚丁 魚丁/燒	香濃咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔/燉	鐵板銀芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓
3/6	三	高鈣芝麻飯 白米.芝麻	鐵板肉柳 豬柳.洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉.高麗菜/炒	金菇冬瓜 冬瓜.金針菇/炒	Q蔬 菜	綠豆湯 綠豆		5.1	2.8	2.2	2.8	748	✓
3/7	四	主廚蛋炒飯 烏龍麵.玉米粒.紅蘿蔔	蜜汁雞排 雞排/滷	日式關東煮 白蘿蔔.紅蘿蔔/煮	沙茶海帶根 海帶根/炒	有機 蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒.紅蘿蔔		5.2	2.7	2.4	2.6	744	✓
3/8	五	香Q米飯 白米	黃燜雞 雞丁/燒	芹香小炒 非基改豆干.芹菜/炒	鮮瓜什錦 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳/炒	有機 蔬菜	清香冬瓜湯 冬瓜.薑絲		5.2	2.8	2.3	2.7	753	✓
3/11	一	胚芽飯 胚芽米.白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	彩繪花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔/炒	醬燒獅子頭 大白菜.獅子頭/燒	產履 蔬菜	新竹米粉湯 米粉.芹菜.白蘿蔔		5.2	2.7	2.4	2.7	748	✓
3/12	二	香Q米飯 白米	香酥魚排 魚排/炸	咖哩雞茸 馬鈴薯.紅蘿蔔/燉	燴三鮮 脆筍片.木耳/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.筍絲.木耳		5.2	2.6	2.4	2.8	745	✓
3/13	三	養生薏仁飯 薏仁.白米	蒙古烤肉 豆芽菜.豬肉片/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	蒲瓜肉絲 胡瓜.豬肉絲/煮	Q蔬 菜	古早味冬瓜露 冬瓜磚		5.1	2.8	2.3	2.8	751	✓
3/14	四	茄汁義大利麵 烏龍麵.玉米粒.紅蘿蔔	蜜汁雞排 雞排/燒	哈燒麻辣燙 非基改豆干.素肚.海帶結/滷	脆炒甜條 甜不辣.木耳/炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜		5.2	2.7	2.4	2.7	748	✓
3/15	五	香Q米飯 白米	第一鹽酥雞 雞丁/炸	筍香麵輪 筍乾.麵輪/燒	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋/炒	有機 蔬菜	新加坡肉骨茶 肉骨茶包.白蘿蔔.雞丁		5.2	2.8	2.3	2.7	753	✓
3/18	一	手拌芝麻飯 白米.芝麻	蒜泥白肉 豬肉片.高麗菜/炒	乳酪洋玉燒 馬鈴薯.紅蘿蔔/燒	什錦豆包絲 非基改豆包.豆芽菜/炒	產履 蔬菜	福菜肉片湯 福菜.豬肉片		5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓
3/19	二	香Q米飯 白米	咖哩魚丁 魚丁/燒	脆炒長豆 敏豆.紅蘿蔔/炒	醃醬肉燥 非基改豆干.豬絞肉/滷	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽.非基改豆腐		5.1	2.8	2.3	2.6	742	✓
3/20	三	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞丁/燒	桂筍肉絲 桂竹筍.豬肉絲/炒	鮮蔬肉絲 豬肉絲.高麗菜/炒	Q蔬 菜	關西燒仙草 仙草原汁		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓
3/21	四	十穀飯 十穀米.白米	古早味滷肉 非基改豆干丁.豬絞肉/滷	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔/燒	芋香四彩 芋頭丁.玉米粒.紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	養生木瓜湯 青木瓜		5.1	2.8	2.4	2.7	749	✓
3/22	五	香Q米飯 白米	塔香肉絲 豬肉絲.洋蔥/炒	番茄炒蛋 番茄.非基改豆腐.雞蛋/炒	醋溜三絲 海帶絲.紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.豬肉片		5.2	2.7	2.4	2.8	753	✓
3/25	一	香Q米飯 白米	卡啦香雞排 雞排/炸	醬燒瓜仔肉 花瓜.豬絞肉/煮	家常白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳/滷	產履 蔬菜	結頭菜燉湯 結頭菜		5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓
3/26	二	陽光小米飯 小米.白米	塔香杏鮑菇 馬鈴薯.杏鮑菇/煮	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜/炒	鮮筍肉羹 竹筍.肉羹.木耳/煮	有機 蔬菜	貴族濃湯 玉米粒.紅蘿蔔	豆 奶	5.2	2.7	2.4	2.8	753	✓
3/27	三	香Q米飯 白米	雞肉丼飯 雞丁.洋蔥/燒	暖暖佛跳牆 白蘿蔔.紅蘿蔔/煮	味噌油豆腐 非基改油豆腐.紅蘿蔔/燒	Q蔬 菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁		5.1	2.8	2.4	2.7	749	✓
3/28	四	狀元油飯 白米.糯米	鐵路排骨 豬排/燒	毛豆干丁 毛豆仁.非基改豆干/炒	金菇花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	大黃瓜肉絲湯 大黃瓜.豬肉絲		5.1	2.8	2.3	2.8	751	✓
3/29	五	麥片Q飯 麥片.白飯	筍香東坡肉 筍乾.豬肉角/煮	冬瓜麵筋 冬瓜.麵筋/煮	歐姆蛋 馬鈴薯.雞蛋/炒	有機 蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹.筍絲		5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用』

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。

※三章一Q每月回饋豆奶