



# 好鮮營養午餐

新勢國小 113年3月  
午餐菜單(二、四、六年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋(份)	蛋黃(份)	雞腿(份)	油豆腐(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	三章1Q
3/1	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇/燒	醬燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆,珍珠粉圓	5.6	2.4	2	2.3		726	V
3/4	一	小米飯	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥/燒	豆皮蒲瓜 蒲瓜,豆皮/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋,杏鮑菇/燒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄	5.8	2.1	2	2.5		726	V
3/5	二	香Q白飯	蒜香甜醬魚 魚丁,南瓜/煮	綜合滷味 蘿蔔,海結,玉米筍/滷	四季豆炒肉絲 四季豆,肉絲/炒	有機蔬菜	酸菜筍片 竹筍片,酸菜	5.4	2	2.1	2.4		689	V
3/6	三	肉燥乾麵	鹹酥雞 雞肉/炸	鮮菇花椰 花椰,美白菇/煮	薑絲海根 海帶根,肉絲/炒	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	5.6	2.4	2	2.5		735	V
3/7	四	香Q白飯	五香滷豬排 豬排/滷	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/炒	白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	金針菇紫菜湯 紫菜,金針菇	5.4	2.2	2	2.5		706	V
3/8	五	紅藜胚芽飯	醬燒雞 雞肉,洋蔥/燒	基隆黑輪塊 豆芽,黑輪,韭菜/炒	西芹炒豆干片 西芹,豆干片,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁,紅豆,粉圓	5.6	2.4	2	2.3		726	V
3/11	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉,洋芋/燉	蘿蔔滷油腐 蘿蔔,油豆腐/滷	時蔬冬粉 冬瓜,絞肉,紅蘿蔔,木耳/煮	產銷履歷蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 蒲瓜,香菇	5.8	2.1	2	2.5		726	V
3/12	二	胚芽飯	藥燉排骨 豬肉,結頭菜/燉	酸菜麵腸 麵腸,酸菜/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 玉米,肉絲	5.9	2	2	2.4		721	V
3/13	三	滷肉飯	茄汁豬柳 豬柳,洋蔥/燒	菇菇高麗菜 高麗菜,秀珍菇,木耳/炒	甘梅地瓜條 地瓜條,甘梅粉/炸	季節蔬菜	昆布湯 海帶結,豆薯,肉絲	5.5	2.4	2	2.6		732	V
3/14	四	蕎麥飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	彩繪豆芽 豆芽,豆皮,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,高麗菜,蕃茄	5.6	2.4	2	2.5		735	V
3/15	五	香Q白飯	回鍋豬肉 豬肉,豆干,高麗菜/炒	炒時蔬 四季豆,筍片,木耳/炒	冬瓜煮 冬瓜,金針菇,貢丸/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜,芋圓	5.9	2	2	2.8		739	V
3/18	一	香Q白飯	蠔油燒雞 雞肉,豆薯/燒	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮	時蔬炒菇 小黃瓜,香菇,洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,玉米,薑絲	5.4	2.3	2	2.4		709	V
3/19	二	芝麻飯	糖醋魚丁 魚丁,洋蔥/煮	瓜仔肉 絞肉,冬瓜末,絞肉/燒	蒜香花椰 花椰,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	5.8	2.2	2	2.4		729	V
3/20	三	炒板條	鹹酥雞 雞肉/炸	針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇/炒	脆炒土豆絲 洋芋,肉絲,紅蘿蔔炒	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	5.6	2.4	2.2	2.4		735	V
3/21	四	地瓜飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽/煮	海芽滑蛋 海帶芽,雞蛋/煮	魚丸四季豆 四季豆,魚丸,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	5.6	2.4	2	2.5		735	V
3/22	五	香Q白飯	檸香雞翅 雞翅/烤	芹香黑輪 黑輪,芹菜/炒	高麗菜滷味 高麗菜,杏鮑菇,豆包/滷	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆,麥片	5.9	2	2	2.8		739	V
3/25	一	黃金小米飯	瓜仔雞 雞肉,脆瓜/煮	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	田園時蔬 洋芋,絞肉,毛豆,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	5.4	2.3	2	2.4		709	V
3/26	二	五穀飯	咖哩百頁 百頁豆腐,毛豆/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	鮮菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.8	2.2	2	2.4	豆奶	729	V
3/27	三	香鬆飯	麻油雞 雞肉,高麗菜,米血/煮	香炒豆干片 豆干片,芹菜/炒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,蘿蔔	5.6	2.4	2.2	2.4		735	V
3/28	四	燕麥飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	西芹炒黑輪 西芹,黑輪/炒	關東煮 白蘿蔔,油豆腐/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.6	2.4	2	2.5		735	V
3/29	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/燒	韓式雜菜粉絲 冬粉,豆芽,豆包,金針菇,芝麻/煮	南瓜杏鮑菇 南瓜,杏鮑菇/煮	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	5.9	2	2	2.8		739	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