



好鮮營養午餐

新勢國小

113年10月

午餐(一、三、五年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(卡)	三章1Q	
10/1	二	芝麻飯	茄汁雞丁 雞肉,洋蔥/炒	瓜仔肉 冬瓜,絞肉,絞瓜/煮	白菜年糕 大白菜,年糕/煮	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片	5.6	2.2	2.1	2.4		718	V	
10/2	三	菇菇炊飯	京醬豬肉 豬肉,豆薯/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,毛豆/炒	奶香花椰 花椰菜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	和風蔬菜湯 豆芽,海帶芽,玉米粒	5.4	2.4	2	2.5		721	V	
10/3	四	糙米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排/炸	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇,紅蘿蔔,木耳/煮	紅燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	5.4	2.2	2.2	2.5		711	V	
10/4	五	香Q白飯	粉蒸肉 豬肉,地瓜/蒸	干丁肉燥 豆干丁,絞肉/燒	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.8	2.4	2.1	2.3		742	V	
10/7	一	黃金小米飯	醬燒雞 雞肉,油豆腐/燒	奶香南瓜洋芋煮 洋芋,南瓜/煮	季豆炒肉絲 四季豆,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇	6	2.1	2	2.5		740	V	
10/8	二	胚芽飯	芋頭燒肉 豬肉,芋頭/燒	彩繪銀芽 豆芽,豆包,紅蘿蔔,木耳/炒	脆炒鮮蒲 蒲瓜,肉絲/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 竹筍,酸菜	5.5	2	2	2.4		693	V	
10/9	三	香Q白飯	味噌燒魚 鯊魚丁,豆腐,洋蔥/燒	肉絲高麗菜 高麗菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	海結燒杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/滷	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	5.4	2.4	2	2.5		721	V	
10/10	四	雙十節快樂!!													
10/11	特餐	茄汁義大利麵	醬燒大排 豬排/燒	快樂雞塊 麥香雞排/炸	玉筍花椰 花椰,玉米筍,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西米露,珍珠	5.6	2.4	2	2.3		726	V	
10/14	一	黃金小米飯	瓜仔雞 雞肉,脆瓜/煮	南瓜煮 南瓜,杏鮑菇/煮	彩椒豆干 豆干片,甜椒/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	5.8	2.1	2	2.5		726	V	
10/15	二	五穀飯	蘑菇豬柳 豬肉,洋蔥/燒	鮮炒佛瓜 佛手瓜,金針菇/炒	肉燥時蔬 高麗菜,絞肉/燙	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	5.4	2	2	2.4		686	V	
10/16	三	香菇油飯	麻油雞 雞肉,高麗菜,杏鮑菇/煮	海帶雙絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	田園時蔬 豆薯,玉米粒,毛豆,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,香菇	5.5	2.4	2	2.5		728	V	
10/17	四	香Q白飯	海苔炸魚條*2 虱目魚塊/炸	鮮菇蒸蛋 雞蛋,香菇/蒸	黃瓜煮 大黃瓜,魚丸,木耳/煮	有機蔬菜	羅宋湯 時蔬,蕃茄	5.4	2.4	2	2.6		725	V	
10/18	五	蕎麥飯	吉野家燒肉 豬肉,洋蔥/燒	白菜滷 大白菜,木耳/煮	瓜仔干丁 碎干丁,絞肉,絞瓜/煮	有機蔬菜	紅豆粉圓湯 紅豆,粉圓	5.9	2	2	2.8		739	V	
10/21	一	燕麥飯	日式咖哩豬肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔/燉	醬燒冬瓜 冬瓜,絞肉/燒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.5	2.3	2	2.4		716	V	
10/22	二	香Q白飯	古早味豬排 豬排/燒	木耳炒高麗菜 高麗菜,木耳/炒	塔香鮑菇干片 豆干片,杏鮑菇,九層塔/炒	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜,肉絲	5.4	2.2	2	2.4		701	V	
10/23	三	滷肉飯	蜜燒雞 雞肉,地瓜/燒	紅燒獅子頭 獅子頭,時蔬/煮	脆炒四季豆 四季豆,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	5.6	2.4	2.2	2.4		735	V	
10/24	四	紅藜米飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/滷	豆皮花椰菜 花椰菜,豆皮/煮	薑絲海根 海帶根,薑絲/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞肉	5.6	2.4	2	2.5		735	V	
10/25	五	芝麻飯	醬燒魚 鯊魚丁,洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	芋香玉米粒 玉米粒,芋頭/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.9	2	2	2.8		739	V	
10/28	一	香Q白飯	三杯雞 雞肉,米血,九層塔/燒	芹香小炒 豆干片,肉絲,芹菜/炒	蘿蔔煮 白蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海帶豆薯湯 海帶,豆薯	5.6	2.1	2	2.5		712	V	
10/29	蔬	五穀飯	醬燒豆腸 豆腸,小黃瓜/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米	6	2	2	2.4	豆奶	728	V	
10/30	三	肉燥乾麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	綜合時蔬滷味 高麗菜,豆包,香菇/滷	季豆炒黑輪 四季豆,黑輪/炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	5.6	2.4	2.2	2.5		740	V	
10/31	四	糙米飯	照燒翅小腿*2 翅小腿/燒	黃金玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲	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。

營養師:王愛惠

**最後一周二蔬食日/提供3章1Q豆奶

電話:03-3701155#16