



111年3月學生營養午餐菜單 新興國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯品		全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	蛋 黃/個	鈣 質/㎎	鈉 質/㎎
1	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	★酥炸魚條 X2 <small>魚條(炸)</small>	鮮蔬豆干 <small>木耳、蔬菜、豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>		6.5	2.5	2	3	830	301	
2	三	有機白米飯 <small>白米</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋、豆腐、蕃茄(炒)</small>	玉米肉蓉 <small>玉米、豬肉、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	鮮奶	6.2	2.5	2	2.8	800	255	
3	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、豆腐、洋蔥(炒)</small>	蜜汁雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	木須高麗 <small>木耳、高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 <small>蔬菜、海帶</small>		6.5	2.5	2	3	830	275	
4	五	番茄卡邦尼 肉醬義大利麵 <small>麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞肉(滷烤)</small>	花枝丸 X2 <small>花枝丸(烤)</small>	培香花椰 <small>培根、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>洋蔥、南瓜、馬鈴薯</small>		6.5	2.5	2	2.8	822	242	
7	一	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	招牌焢肉 <small>豬肉、筍絲(炒)</small>	★魷魚排 X1 <small>魷魚排(炸)</small>	蔬菜粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	芹香蔬菜湯 <small>芹菜、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	3	830	241	
8	二	白米飯 <small>白米</small>	照燒雞排 X1 <small>雞肉(滷)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)</small>	四喜玉米 <small>玉米、毛豆、豆干、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、豆腐</small>		6.5	2.5	2	2.8	822	260	
9	三	有機白米飯 <small>白米</small>	歐風烤雞翅 X1 <small>雞翅(烤)</small>	匈牙利燉豬 <small>肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	金茸鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	鮮奶	6.3	2.5	2	2.8	806	244	
10	四	嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small>	蒜味里肌排 X1 <small>豬排(滷)</small>	玉米可樂餅 X1 <small>玉米餅(烤)</small>	綜合滷味 <small>海帶、油豆腐、蘿蔔(滷)</small>	有機蔬菜	紅豆麥片 <small>紅豆、麥片</small>		6.5	2.5	2	3	830	258	
11	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	麻油雞 <small>雞肉、地瓜(炒)</small>	蔥燒魚塊 X2 <small>魚肉、蔥(燒)</small>	肉香芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線、蔬菜</small>		6.1	2.5	2	2.9	806	287	
14	一	日式 D. I. Y. 味噌乾拌麵 <small>麵條、海芽、豆芽</small>	★香酥雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	味噌肉末 <small>馬鈴薯、絞肉、洋蔥(炒)</small>	關東煮 <small>蔬菜、甜不辣、油豆腐(滷)</small>	蔬菜	柴魚蔬菜湯 <small>柴魚、蔬菜</small>	水果	6.4	2.5	2	2.8	813	281	
15	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	蔥香炒蛋 <small>蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)</small>	彩蔬玉筍 <small>玉米筍、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	冬瓜小排湯 <small>冬瓜、小排</small>		6.2	2.5	2	3	809	265	
16	三	有機白米飯 <small>白米</small>	醬燒肉片 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	黑椒芽菜雞肉 <small>雞肉、豆芽、蔬菜(炒)</small>	什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.7	814	301	
17	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	紐澳良魚丁 <small>魚肉、豆腐、蔬菜(炒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草、綜合圓</small>		6.6	2.4	2	3	827	255	
18	五	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜、芝麻(炒)</small>	府城蝦卷 X2 <small>蝦卷(烤)</small>	鮮蔬豆包 <small>豆包、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 <small>蔬菜、魚丸</small>		6.5	2.5	2	3	830	275	
21	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	醋溜小排 <small>小排、肉丁、蔬菜(炒)</small>	玉筍炒雞 <small>雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、薑絲(炒)</small>	蔬菜	藥膳雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small>	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	293	
22	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	806	283	
23	三	有機白米飯 <small>白米</small>	韓式年糕雞 <small>雞丁、年糕、蔬菜(炒)</small>	泡菜豬肉 <small>白菜、蔬菜、豬肉(炒)</small>	起司馬鈴薯 <small>馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、豆腐</small>	鮮奶	6.3	2.5	2	2.7	800	271	
24	四	鮮菇白醬 義大利麵 <small>麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥</small>	香料雞腿 X1 <small>雞肉(烤)</small>	地瓜薯條 X5 <small>地瓜(炸/烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、洋蔥、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	820	245	
25	五	三穀飯 <small>白米、三穀米</small>	★脆皮魚片 X1 <small>魚片(炸)</small>	紅燒肉丸子 X2 <small>豬肉丸子、蔬菜(煮)</small>	敏豆雙色 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.5	2.5	2	2.7	814	241	
28	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)</small>	乾燒雞丁 <small>雞丁、蔬菜、地瓜(燒)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	椰香西米露 <small>西谷米/</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	821	249	
29	二	白米飯 <small>白米</small>	香滷翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	西式燉肉 <small>豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、小排</small>		6.5	2.5	2	3	830	255	
30	三	有機白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	★香酥魚 X2 <small>魚肉(炸)</small>	香滷白菜 <small>白菜、蔬菜、豆皮(滷)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	257	
31	四	DIY炸醬麵 <small>麵條、蔬菜</small>	韓式糖醋肉 <small>豬肉、蔬菜(過油炒)</small>	韓式炸醬 <small>絞肉、洋蔥、豆干(炒)</small>	韓風秘製醬蛋 X1 <small>蛋、蔥、蒜(滷)</small>	有機蔬菜	海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>		6.5	2.5	2	2.7	814	241	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜種類		副菜種類		其他分析	
魚及海鮮	肉類	魚	肉類	油	甜湯
0次	1次	1次	1次	5次	5次