

新園國中114年2月份菜單

| 日期    | 星期 | 主食     | 主菜      | 副菜       | 青菜   | 湯      | 水果     | 全穀<br>雜糧/份 | 豆魚<br>蛋肉/份 | 蔬菜/份 | 水果/份 | 乳品/份 | 油脂與<br>堅果種子/份 | 熱量/kcal |  |
|-------|----|--------|---------|----------|------|--------|--------|------------|------------|------|------|------|---------------|---------|--|
| 2月11日 | 二  | 白米飯    | 油腐肉燥    | 胡麻拌豆芽    | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯  |        | 6.5        | 2.7        | 1.7  |      |      | 2.5           | 813     |  |
| 2月12日 | 三  | 炒米粉    |         | 塔香燒翅小腿*2 |      | 味噌蘿蔔湯  | 水果     | 5.8        | 2.6        | 1.4  | 1    |      | 3.0           | 831     |  |
| 2月13日 | 四  | 糙米飯    | 筍乾滷麵輪   | 玉米炒蛋     | 有機蔬菜 | 紅豆燕麥湯  | 蔬食日    | 6.3        | 2.8        | 1.4  |      |      | 2.5           | 799     |  |
| 2月14日 | 五  | 芝麻飯    | 泰式炸魚丁   | 關東煮      | 季節時蔬 | 紫菜豆腐湯  | 水果     | 6          | 2.5        | 1.6  | 1    |      | 3.0           | 843     |  |
| 2月17日 | 一  | 白米飯    | 沙茶肉片    | 香炒三丁     | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯  | 鮮奶     | 5.5        | 2.9        | 1.3  |      | 1.0  | 2.5           | 868     |  |
| 2月18日 | 二  | 糙米飯    | 照燒地瓜雞丁  | 麻油豆皮燴鮮蔬  | 季節時蔬 | 粉絲蛋花湯  |        | 6          | 2.8        | 1.6  |      |      | 3.0           | 805     |  |
| 2月19日 | 三  | 飯湯     |         | 炸豬排*1    |      | 飯湯料    | 水果     | 6          | 2.5        | 1.4  | 1    |      | 2.5           | 815     |  |
| 2月20日 | 四  | 燕麥飯    | 花生麵筋乾丁  | 番茄炒蛋     | 有機蔬菜 | 玉米濃湯   | 蔬食日    | 6.3        | 2.6        | 1.4  |      |      | 2.5           | 784     |  |
| 2月21日 | 五  | 薏仁飯    | 三杯燒雞翅*1 | 酸辣豆腐煲    | 季節時蔬 | 皇帝豆龍骨湯 | 水果     | 5.5        | 3.4        | 1.4  | 1    |      | 3.0           | 870     |  |
| 2月24日 | 一  | 白米飯    | 蘑菇燴豬柳   | 客家小炒     | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯  |        | 5.5        | 4.0        | 1.4  |      |      | 2.5           | 833     |  |
| 2月25日 | 二  | 糙米飯    | 咖哩雞     | 茄汁年糕     | 季節時蔬 | 海芽豆腐湯  |        | 6.2        | 3.0        | 1.4  |      |      | 3.0           | 829     |  |
| 2月26日 | 三  | 紅燒豬肉湯麵 |         | 水煮蛋*1    |      | 麵料     | 水果     | 5.8        | 2.6        | 1.4  | 1    |      | 2.5           | 809     |  |
| 2月27日 | 四  | 小米飯    | 奶香鮮蔬豆包  | 鮮菇蒸蛋     | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯  | 蔬食日/豆漿 | 6.2        | 2.7        | 1.3  |      |      | 3.0           | 804     |  |
| 2月28日 | 五  | 228連假  |         |          |      |        |        |            |            |      |      |      |               |         |  |

營養師：李偵伊

午餐秘書：

主任：

校長：

本校午餐一律供應國產豬肉食材

\*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用