

東新國中+新園國中114年11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 雜糧/份	豆魚 蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與 堅果種子/份	熱量/kcal
11月3日	一	白米飯	泰式打拋雞	雙花炒肉絲	有機蔬菜	味噌豆枝湯	鮮奶	5.5	2.8	1.6		1.0	2.5	868
11月4日	二	糙米飯	蔥爆豬柳	奶焗白菜	季節時蔬	浮水魚羹		6.5	2.6	1.3			3.0	818
11月5日	三	豬肉麵		蔥燒雞翅*1		麵料	水果	5.5	2.6	1.9	1		2.5	800
11月6日	四	芝麻飯	肉片壽喜燒	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.8	3.4	1.4			2.5	809
11月7日	五	紫米飯	醬燒雞丁	腐乳高麗菜	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.8	2.6	1.3	1		2.5	806
11月10日	一	白米飯	瓜仔肉燥	豆芽炒豆包	有機蔬菜	紫菜魚丸湯		6.1	2.7	1.5			3.0	802
11月11日	二	糙米飯	三杯雞	鮮蔬炒年糕	季節時蔬	蘿蔔油腐湯	豆漿	6	3.0	1.8			2.5	803
11月12日	三	南瓜雞茸粥		蒸豬肉餡餅*2		粥料	水果	5.5	2.6	1.4	1		3.0	810
11月13日	四	海苔飯	義式茄汁肉醬	玉米炒蛋	有機蔬菜	白菜雞湯		6	3.2	1.6			2.5	813
11月14日	五	小米飯	鹽酥雞	南瓜豆腐煲	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.4	1		2.5	807
11月17日	一	白米飯	炸泰式魚丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜葷菇湯	鮮奶	5.5	3.2	1.4		1.0	2.5	893
11月18日	二	糙米飯	韓式燒雞	冬瓜燒肉末	季節時蔬	味噌海芽湯		6	3.0	1.8			2.5	803
11月19日	三	麻油菇菇飯		CAS肉包*1		鍋燒鮮蔬湯	水果	5.5	2.6	1.3	1		3.0	808
11月20日	四	五穀飯	油蔥雞絲	奶香寬粉煲	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6	2.8	1.7			2.5	785
11月21日	五	胚芽飯	海結肉丁	野菇炒青花	季節時蔬	酸辣湯	水果	5.5	2.6	1.9	1		2.5	800
11月24日	一	白米飯	咖哩雞	鐵板豆芽	有機蔬菜	翡翠豆腐羹		6.5	3.0	1.5			2.5	830
11月25日	二	糙米飯	梅干控肉	香炒三丁	季節時蔬	榨菜肉絲湯		6.5	2.6	1.6			3.0	825
11月26日	三	古早味飯湯		香酥雞腿*1		飯湯料	水果	5.5	2.5	1.4	1		3.0	803
11月27日	四	燕麥飯	沙茶肉片	起司鮮蔬炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔山藥湯		6	2.7	1.4			3.5	815
11月28日	五	紅藜飯	安東燉雞	香炒三絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	3.5	1.3	1		2.5	853

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