

新園國中115年1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
1月2日	五	玉米飯	泰式檸檬雞絲	什錦炒冬粉	有機蔬菜	藥膳麵線湯	水果	5.5	2.9	1.8	1		2.5	820
1月5日	一	白米飯	蒜泥肉片	塔香海帶根	有機蔬菜	南瓜菇菇湯	鮮奶	5.5	2.7	1.8		1.0	2.5	865
1月6日	二	糙米飯	麻油雞	蒸蛋	季節時蔬	海芽豆腐湯		6	2.7	1.3			3.0	790
1月7日	三	芋頭瘦肉粥		雞排堡*1		粥湯	水果	6	2.5	1.3	1		3.0	835
1月8日	四	紅藜飯	三杯雞	菠菜燴小魚	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	3.6	1.5			2.5	805
1月9日	五	麥片飯	泰式魚丁	麻婆豆腐	季節時蔬	白菜蛋花湯	水果	5.5	3.4	1.3	1		3.0	868
1月12日	一	白米飯	香菇肉燥	玉米炒雞茸	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯		5.5	2.8	1.6			2.5	748
1月13日	二	糙米飯	咖哩雞	田園雙花	季節時蔬	大頭菜雞湯		6	2.6	2.1			3.0	803
1月14日	三	客家板條		水煮蛋*1		鮮筍肉絲湯	水果	6	2.6	1.4	1		3.0	845
1月15日	四	燕麥飯	蔥燒豬柳	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	鍋燒鮮蔬湯		5.5	2.8	1.9			2.5	755
1月16日	五	紫米飯	鹽酥雞	古早味控菜	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果/豆漿	5.5	2.5	1.8	1		3.0	813
1月19日	一	白米飯	脆瓜肉燥	麻油豆皮燴鮮蔬	有機蔬菜	玉米蛋花湯		5.5	2.6	1.7			2.5	735
1月20日	二	糙米飯	卡拉脆雞*1	番茄蛋豆腐	季節時蔬	紫菜魚丸湯		5.5	2.7	1.3			3.0	755
1月21日	三	古早味炒米粉		蔥燒雞塊*1		冬瓜雞湯	水果	5.5	2.6	1.3	1		3.0	808
1月22日	四	五穀飯	紅燒肉丁	銀芽炒雞絲	有機蔬菜	紅豆燕麥湯		5.5	2.6	1.8			2.5	738
1月23日	五	雜糧飯	味噌燒雞	客家小炒	季節時蔬	鮮蔬龍骨湯	水果	5.5	4.4	1.7	1		3.0	953

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