沅益食品 YUANYI FOOD

114年11月午餐菜單　新埔國小

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
11/3	一	薏仁飯	肉燥豆包 滷:豆包.絞肉S	小黃瓜炒蛋 炒:蛋Q.小黃瓜Q.紅蘿蔔Q	油揚青江 炒:青江菜T.豆皮	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.肉絲S		5.4	2.4	2.2	2.5	726
11/4	二	傳統油飯 肉絲S.菇.蝦米	香酥炸魚 炸:鮲魚丁Q	茶葉蛋 滷:蛋Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 紅蘿蔔Q.玉米Q.洋蔥Q.肉絲S.芹Q		5.4	2.4	2.2	2.6	730
11/5	三	地瓜飯	香料雞腿 滷/烤:雞腿S.芝麻	嫩炒萵苣 炒:萵苣Q	關東煮 煮:黑輪Q.白蘿蔔Q.柴魚	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q.西谷米.奶粉		5.3	2.5	2.3	2.5	729
11/6	四	五穀飯	豬肉壽喜燒 燒:肉片S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.柴魚	黑胡椒脆薯 煮:豆薯Q.紅蘿蔔Q	醬燒海根 燒:海帶根.肉絲S	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.味噌		5.4	2.5	2.2	2.4	729
11/7	五	＊立冬＊ 燕麥飯	暖胃麻油雞 燒:雞丁T.杏鮑菇Q.枸杞	鐵板豆腐 燒:豆腐.紅蘿蔔Q.筍.洋蔥Q.肉片S	清炒高麗 炒:高麗菜Q.木耳Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包.肉片S.蒜仁.洋芋Q		5.4	2.5	2.3	2.6	740
11/10	一	麥片飯	糖醋里肌 燒:豬肉丁Q.洋蔥Q.彩椒Q	四喜油腐 燒:油豆腐.木耳Q.紅蘿蔔Q.菇	芝麻季豆 炒:敏豆Q.芝麻	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q.番茄Q.芹Q		5.3	2.5	2.3	2.5	729
11/11	二	紫米飯	三杯雞 炒:雞丁T.九層塔	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q.肉片S	韓式拌雙芽 炒:黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.海帶芽.芝麻	有機蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q.麻油瓜.雞丁T	豆奶	5.4	2.4	2.3	2.4	724
11/12	三	紅藜飯	紅燒豬排 滷:豬排S	蘑菇醬豆干 滷:豆干.紅蘿蔔Q.菇.腰果	蒜香青花菜 炒:青花菜Q.菇Q	季節蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S		5.3	2.4	2.2	2.7	728
11/13	四	糙米飯	鹹酥雞 炸:雞肉T.九層塔	絞肉干丁 燒:絞肉S.豆干	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q.豆皮.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q.海帶芽.柴魚		5.3	2.4	2.3	2.7	730
11/14	五	胚芽飯	蜜汁翅腿X2 燒:翅腿S	番茄炒蛋 炒:番茄Q.蛋Q	滷味燙 滷:白蘿蔔Q.蘭花干.海帶結	有機蔬菜	豆薯肉片湯 菇.豆薯Q.肉片S		5.3	2.5	2.2	2.6	731
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒:絞肉S.豆腐	薑絲海芽 拌:海帶芽.芝麻	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.肉片S.小薏仁		5.5	2.4	2.2	2.4	728
11/18	二	燕麥飯	茄汁雞丁 燒:雞丁T.番茄Q.洋蔥Q	肉末涼薯 炒:豆薯Q.絞肉S.毛豆Q.玉米Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	脆筍雞湯 筍.雞丁T		5.4	2.5	2.1	2.4	726
11/19	三	紫米飯	黑胡椒豬排 燒:豬排S	蜜糖豆干 滷:豆干Q.地瓜T.腰果	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	四神湯 薏仁.山藥Q.洋芋Q.當歸.肉片S		5.3	2.4	2.1	2.7	725
11/20	四	糙米飯	椒麻腐竹 炒:腐竹.小黃瓜Q	和風蒸蛋 蒸:蛋Q.菇Q.紅蘿蔔Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q.豆酥	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結.肉片S		5.4	2.5	2.2	2.7	742
11/21	五	雜糧飯	肉骨茶香雞腿 滷:雞腿S	起司咖哩魚蛋 炒:絞肉S.紅蘿蔔Q.小魚丸Q.起司	筍三絲 炒:筍.肉絲S.木耳Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.味噌.柴魚		5.4	2.5	2.2	2.4	729
11/24	一	紅藜飯	奶香金沙雞 煮:雞丁T.南瓜Q.奶粉	五味油腐 燒:油豆腐.菇	清燉冬瓜 燒:冬瓜Q.乾香菇	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q		5.3	2.5	2.3	2.5	729
11/25	二	胚芽飯	沙茶拌肉 煮:肉片S.洋蔥Q.芝麻	玉米打拋豬 炒:玉米Q.絞肉S.九層塔	薑絲海茸 炒:海茸.筍.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	香菇肉片湯 香菇Q.肉片Q		5.4	2.4	2.1	2.6	728
11/26	三	芝麻飯	芝麻照燒魚 燒:鮲魚丁Q.洋蔥Q.芝麻	薑汁豚肉 煮:大白菜Q.菇Q.肉片S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q.肉片S		5.4	2.3	2.2	2.7	727
11/27	四	炒烏龍麵 高麗菜Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.洋蔥Q	香雞翅 炸:雞翅S	塔香黑干 炒:黑豆干.九層塔	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q.紅蘿蔔Q.芝麻	有機蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁T.白蘿蔔Q.芹菜Q		5.4	2.3	2.3	2.6	725
11/28	五	燕麥飯	梅子醬扣肉 燒:豬肉丁S.排骨丁S.乾香菇	洋蔥炒蛋 炒:蛋Q.洋蔥Q	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		5.3	2.5	2.3	2.4	724

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材　*菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 同體豆奶:11/11(二)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

新埔