



電話:2652-1898  
 傳真:2788-0564  
 地址:臺北市重陽路263巷8號

HACCP衛評餐製字第087號  
 本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬  
 營養師:陳品靜 營養字第005184號  
 衛生管理:殷玉珊、殷海清

# 103年9/22~10月 學生營養午餐菜單 新民國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	主食/份	蛋黃/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
22	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	海洋蝦排 蝦排(炸)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	蒜香高麗 高麗、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔥燒豚骨湯 蔬菜、豬骨	6.7	2.3	2	2.5	811
23	二	白米飯 白米	檸香雞翅 雞翅(油烤)	香菇豆干 香菇、豆干、蔬菜(炒)	青豆滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	青菜	南瓜湯 南瓜、洋蔥、蔬菜	6.8	2.3	1.8	2.6	810
24	三	白米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排(油)	關東佃煮 三角油豆腐、蔬菜(油)	韓式炒年糕 泡菜、年糕(炒)	豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜	酸辣湯 筍片、木耳、蛋、豆腐	6.5	2.5	2	2.7	802
25	四	燻雞奶油麵 麵條、燻雞肉、蔬菜、玉米粒、洋蔥	★派克雞排 雞排(炸)	匈牙利燉肉 肉丁、洋蔥、蔬菜(炒)	歐姆蛋堡 蛋堡(蒸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜	花生麥片 花生、麥片	6.5	2.7	1.8	2.4	816
26	五	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	BBQ花枝丸 X1 花枝丸(油)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	筍片排骨湯 竹筍、排骨	6.9	2.5	2	2.4	829
29	一	白米飯 白米	日式蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	肉燥粉絲 肉燥、蔬菜、粉絲(炒)	什錦翠瓜 翠瓜、木耳(炒)	滷味豆干 豆干(滷)	青菜	三絲湯 蔬菜、木耳、豆芽	6.7	2.3	1.5	2.7	809
30	二	燕麥飯 燕麥、白米	孜然炒豬肉 豬肉(油)	香菇百頁 香菇、鮮菇、百頁(炒)	蒟蒻鮮筍 鮮筍、蒟蒻(炒)	五香滷蛋 蛋(滷)	青菜	冬瓜仙草蜜 冬瓜糖、仙草	6.6	2.6	1.8	2.4	811
1	三	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥(炒)	紅燒獅子頭 獅子頭、蔬菜(滷)	蔥香滑蛋 蔬菜、蛋、洋蔥(炒)	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蘿蔔	6.2	2.6	1.8	2.8	810
2	四	培香蘑菇麵 麵條、玉米粒、洋蔥、培根	德式香腸 香腸(煮)	燒烤翅腿 翅腿(油烤)	地瓜條 地瓜(烤)	鮮菇花椰菜 青花菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.6	813
3	五	白米飯 白米	★轟炸雞腿 雞腿(炸)	三色雞丁 雞丁、玉米、紅蘿蔔、青豆仁(炒)	香菇豆芽 豆芽菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	海帶雙絲 海帶絲、豆干絲(炒)	青菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸、芹菜	6.3	2.6	1.9	2.7	815
6	一	五穀飯 白米、五穀米	梅干扣肉 梅干、蔬菜、肉丁(油煮)	BBQ花枝丸 花枝丸(油烤)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	五行蔬菜 木耳、彩椒、豆芽(炒)	青菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	6.2	2.7	1.6	2.6	804
7	二	白米飯 白米	★卡啦雞排 卡啦雞排(炸)	印度咖哩肉末 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉、洋蔥(炒)	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇(炒)	豆酥敏豆 敏豆、木耳絲(炒)	青菜	黑磚奶凍 仙草糖、奶粉	6.3	2.7	1.9	2.8	827
8	三	白米飯 白米	珍珠肉排 豬肉排(油)	玉米野菇雞球 玉米粒、鮮菇、雞丁(炒)	港式燒賣 燒賣(蒸)	培香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、培根(炒)	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	6.2	2.5	1.6	2.7	814
9	四	白米飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	大阪章魚燒 章魚燒(烤)	大根關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐(炒)	雙色青花 青花菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	豚骨味噌湯 味噌、豬骨、蔬菜	6.3	2.6	1.8	2.6	808
10	五	雙十國慶日											
13	一	白米飯 白米	果粒香佐雞排 雞排、鳳梨、果醋(油)	洋芋肉末 馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔(炒)	蘿蔔百頁 白蘿蔔、百頁(炒)	香菇白菜 大白菜、香菇(炒)	青菜	檸檬山粉圓 檸檬、山粉圓	6.2	2.6	1.9	2.7	808
14	二	糙米飯 白米、糙米	日式壽喜燒 肉片、木耳、洋蔥(炒)	★麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	三色炒蛋 三色豆、蛋(炒)	鮮瓜雙燴 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	什錦麵線 肉羹、筍絲、麵線	6.5	2.5	1.6	2.5	806
15	三	白米飯 白米	★豆乳排骨酥 X3 排骨酥(炸)	骰子滷肉 油豆腐、豬肉(滷)	芝麻海帶 海帶結、芝麻(炒)	韓式炒豆芽 黃豆芽、木耳(炒)	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.4	2.6	1.9	2.8	825
16	四	蕃茄肉醬麵 義大利麵、蕃茄、玉米粒、洋蔥、絞肉	檸檬烤雞翅 雞翅(烤)	美式熱狗 熱狗(煮)	玉米段 玉米(煮)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	野菜鮮菇湯 蔬菜、鮮菇	6.5	2.5	1.8	2.4	805
17	五	白米飯 白米	咖哩焗小排 小排(煮-烤)	福州丸 福州丸(煮)	彩燴絲瓜 絲瓜、蔬菜(煮)	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.3	2.5	1.8	2.8	810
20	一	五穀飯 白米、五穀米	蒜味里肌排 豬排(油)	蕃茄莎莎肉醬 蕃茄、洋蔥、蔬菜、絞肉(炒)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	雙色青花 青花菜、木耳(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.3	2.5	1.9	2.8	812
21	二	白米飯 白米	★香酥魚條 X3 魚條(炸)	雞汁豆腐 豆腐、雞汁(炒)	奶香玉蜀黍 玉米粒、紅蘿蔔(炒)	雲耳扁蒲 蒲瓜、木耳(炒)	青菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	6.5	2.5	1.8	2.7	819
22	三	白米飯 白米	BBQ雞腿 雞腿(油烤)	韓風炒年糕 油片、年糕、洋蔥、高麗菜(炒)	起司球 起司球(烤)	翠炒鮮筍 竹筍絲、蔬菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 小排、蔬菜	6.4	2.5	1.9	2.8	819
23	四	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)	烤麩鮑菇 香鮑菇、香菇、烤麩(炒)	韭菜豆芽 韭菜、菜(炒)	青菜	羅宋湯 洋蔥、蕃茄、蔬菜	6.5	2.6	1.8	2.8	831
24	五	芝麻飯 白米、芝麻	脆皮雞肉捲 雞肉捲(烤)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳(炒)	QQ滷蛋 蛋(滷)	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉(炒)	青菜	招牌肉羹湯 筍片、蔬菜、肉羹	6.5	2.5	1.8	2.7	819
27	一	白米飯 白米	★黃金雞排 雞排(炸)	黃瓜燴肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片(炒)	水晶餃 水晶餃(煮)	焗醬白菜 大白菜、起司(炒)	青菜	清甜玉米湯 玉米、蔬菜	6.4	2.6	1.8	2.6	815
28	二	糙米飯 白米、糙米	古早味燉肉 肉丁、筍絲(炒)	★蛋蛋魚 柳葉魚(炸)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、蔬菜(炒)	五彩鮮菇 蘿蔔、香菇、木耳、青豆仁(炒)	青菜	養生雞湯 雞丁、蘿蔔、香菇	6.5	2.5	1.9	2.8	826
29	三	大阪醬燒拌麵 麵條、蔬菜	蔥油雞 雞肉、蔥絲(煮)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	彩燴三丁 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	茄汁甜條 甜不辣(炒)	青菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	6.5	2.5	1.5	2.6	807
30	四	白米飯 白米	南洋燒雞 雞肉、洋蔥(炒)	野菇百頁燒肉 鮮菇、蔬菜、百頁、肉片(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	乾煸四季豆 四季豆(炒)	青菜	柳丁愛玉冰 愛玉	6.1	2.6	1.8	2.7	813
31	五	高纖地瓜飯 白米、地瓜	照燒嫩豬 小排(油)	白菜肉羹煮 肉羹、大白菜(燴)	什錦寬粉 木耳、紅蘿蔔、蔬菜、寬粉(炒)	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.4	2.6	1.8	2.7	820