

新北市 瑞芳 國小群組 106年 11 月份

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	其他	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	奶類	水果類	熱量
11/1	三	簡餐	蘑菇義大利麵 (蘑菇,豬肉,麵)	花枝排	青江白菜	玉米濃湯 (玉米,紅蘿蔔)	鮮奶	4.2	2.3	1.4	3.0	0.6		719.0
11/2	四	營養米飯	山蘇麻油雞 (雞肉,山蘇)	五彩干丁 (豆薯,豆干,毛豆)	蚵白菜	酸辣湯 (雞骨,筍絲,木耳)	水果	5.3	2.5	1.2	3.0		1.0	781.9
11/3	五	白飯	酸白菜肉片 (豬肉,酸白菜)	菇燒百頁 (百頁豆腐,香菇)	薔菜	蓮藕湯 (蓮藕,排骨)		5.3	2.3	1.6	2.0			674.3
11/6	一	白飯	京都燒肉 (鳳梨,豬肉,洋芋)	油豆腐燒海帶 (油豆腐,海帶結)	蚵白菜	冬瓜湯 (冬瓜,薑絲)		5.2	2.5	1.5	2.5			698.5
11/7	二	營養米飯	香黃蒸肉餅 (香黃,豬肉,豆薯)	香茄肉片 (香茄,花椰,豬肉)	有機蔬菜	蝦皮蘿蔔湯 (蝦皮,蘿蔔,洋葱)		5.1	2.4	1.8	3.0			712.8
11/8	三	簡餐	客家米苔目 (米苔目,豬肉)	丁香花生 (小魚乾,豆干)	油菜	芋頭山蘇湯 (山蘇,芋頭,豬肉)	鮮奶	4.7	2.8	1.2	3.0	0.6		789.0
11/9	四	營養米飯	腰果雞丁 (腰果,雞肉,西芹)	黃瓜燴鮮菇 (黃瓜,香菇,豬肉)	薔菜	冬瓜蛤蜊湯 (冬瓜,蛤蜊,薑絲)	水果	5.0	1.9	1.7	2.0		1.0	681.3
11/10	五	白飯	里肌排	木須炒蛋 (木耳,綠豆芽,蛋)	小白菜	紫菜湯		5.1	2.2	1.4	3.0			692.0
11/13	一	白飯	三杯雞 (雞肉,豬血糕)	時蔬拌肉絲 (黑木耳,豬肉)	油菜	酸菜豬血湯 (酸菜,豬血,韭菜)		5.1	2.1	1.4	2.5			658.0
11/14	二	營養米飯	五香棒腿	燴白菜 (白菜,豆皮捲)	有機蔬菜	菇菇湯 (香菇,鮑魚菇)		5.0	2.0	1.8	2.5			658.1
11/15	三	簡餐	油飯 (長糯米,豬肉,蔥)	五香雞排	蚵白菜	洋葱蕃茄湯 (洋葱,番茄)	鮮奶	5.4	2.4	1.4	2.5	0.6		794.3
11/16	四	營養米飯	香爆雞丁 (雞肉,木耳,洋葱)	洋葱炒蛋 (雞蛋,洋葱)	青江白菜	海芽香花湯 (海帶芽,雞蛋)	水果	5.0	2.1	1.5	2.5		1.0	713.4
11/17	五	白飯	麻油肉片 (豬肉,杏鮑菇)	日式蒸蛋	小白菜	蘿蔔貢丸湯 (蘿蔔,貢丸)		5.0	2.9	1.2	2.0			688.3
11/20	一	白飯	五香雞翅 (柳葉魚)	時蔬咖哩 (花椰,茄子)	薔菜	紅豆紫米湯 (紅豆,紫米)		6.7	2.0	1.0	2.0			737.3
11/21	二	營養米飯	綜合滷肉 (豬肉,海帶結)	香芹肉絲 (芹菜,豬肉,木耳)	有機蔬菜	金菇香花湯 (金針,雞蛋)		5.0	2.4	1.7	2.0			663.5
11/22	三	簡餐	肉羹麵 (麵,肉羹,香菇)	喜相逢 (柳葉魚)	小白菜	小饅頭 (鮮奶黑糖饅頭)	鮮奶	5.1	2.5	1.1	3.0	0.6		793.8
11/23	四	營養米飯	咕咾肉 (豬肉,甜椒)	玉米筍燴豆腐 (豆腐,豬肉)	青江白菜	蔬菜濃湯 (高麗菜,紅蘿蔔)	水果	5.2	2.1	1.3	2.0		1.0	699.8
11/24	五	白飯	栗子燒雞 (雞肉,栗子)	菜卜蛋 (菜卜,雞蛋)	蚵白菜	白菜肉絲湯 (大白菜,豬肉絲)		5.2	2.5	1.8	2.0			683.3
11/27	一	白飯	香蒜肉片 (小黃瓜,豬肉)	香茄豆腐 (香茄,豬肉,洋葱)	小白菜	金針肉絲湯 (乾金針,豬肉)		5.0	2.8	1.4	2.0			684.0
11/28	二	營養米飯	咖哩洋芋燒肉 (洋芋,豬肉,洋葱)	什錦彩椒 (,豬肉,喜月板)	有機蔬菜	白玉金菇湯 (白蘿蔔,金針菇)		5.3	2.5	1.2	2.0			676.9
11/29	三	簡餐	麵線羹 (紅麵線,肉羹)	香酥雞排	青江菜	銀絲卷	鮮奶	4.6	2.3	1.0	3.0	0.6		744.5
11/30	四	營養米飯	芋頭燒雞 (雞肉,芋頭)	蠟燭上樹 (冬粉,豬肉)	蚵白菜	豆腐味噌湯 (豆腐,小魚,味噌)	水果	5.9	2.3	1.1	2.0		1.0	759.3

因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容,請見諒!

營養師:黃珠玉製