



【 3 】 月 點心表

日期		3/1(二)	3/2(三)	3/3(四)	3/4(五)
上午		玉米蛋餅 鮮奶	鮭魚蛋漢堡 果汁	乳酪蛋糕 鮮奶	熱狗蛋餅 豆漿
下午		刺瓜魚丸湯	鍋燒雞絲麵	水果拼盤	愛玉
日期	3/7(一)	3/8(二)	3/9(三)	3/10(四)	3/11(五)
上午	起士圈圈麵包 優酪乳	蘿蔔糕 鮮奶	豬排漢堡 果汁	蜂蜜桔子捲 鮮奶	煎蛋吐司 豆漿
下午	水果拼盤	玉米濃湯	鹹蛋粥	水果拼盤	AB 優格
日期	3/14(一)	3/15(二)	3/16(三)	3/17(四)	3/18(五)
上午	戚風蛋糕 優酪乳	火腿蛋餅 鮮奶	鱈魚排漢堡 果汁	雪白草莓捲 鮮奶	生日蛋糕 豆漿
下午	水果拼盤	高麗菜粥	綠豆薏仁湯	水果拼盤	豆花
日期	3/21(一)	3/22(二)	3/23(三)	3/24(四)	3/25(五)
上午	肉鬆麵包 優酪乳	一口水餃 鮮奶	雞柳漢堡 果汁	蜂蜜蛋糕 鮮奶	蔬菜蛋餅 豆漿
下午	水果拼盤	關東煮冬粉湯	蘿蔔貢丸排骨 湯	水果拼盤	奶酪
日期	3/28(一)	3/29(二)	3/30(三)	3/31(四)	
上午	運動會補假一 天	起士蛋餅 鮮奶	鮮蝦漢堡 果汁	藍莓天使 鮮奶	
下午		雞蛋麵線	皮蛋瘦肉粥	水果拼盤	

※ 以上餐點若因廠商因素導致臨時更改 敬請見諒 ※本園一律使用國產豬肉食材。

承辦人：

教師吳玉燕

主任：

教師兼
幼兒園主任 楊斯涵

校長：

那拔國民小學 林義豐
校長 林義豐

新化國中 營養午餐菜單

永豐食品工廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
2月28日	—	二二八放假							
	食 材 (g)								
3月1日	二	白飯	宮保雞丁	味噌肉片	炒青菜	海帶玉米 排骨湯		全穀雜糧類:5ex 豆魚蛋肉類:1.7ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.3ex 熱量:664Kcal	
	食 材 (g)	白米100	小黃瓜10 胡蘿蔔10 雞丁40	高麗菜30 肉片30 味噌適量	時令蔬菜70	海帶10 玉米10 排骨15			
3月2日	三	胚芽飯	烤雞排	魚羹玉米	炒青菜	筍絲肉絲湯		全穀雜糧類:5.7ex 豆魚蛋肉類:1.7ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1ex 熱量:730Kcal	
	食 材 (g)	胚芽米10 白米100	雞排40	玉米20 胡蘿蔔15 毛豆仁5 魚羹20	時令蔬菜70	筍絲15 肉絲10			
3月3日	四	豆菜麵	鹽酥雞+ 地瓜薯條	滷味	炒青菜	青木瓜排骨湯		全穀雜糧類:5.3ex 豆魚蛋肉類:1.8ex 油脂:2.6ex 蔬菜:1.2ex 熱量:739Kcal	
	食 材 (g)	麵條150 絞肉10 豆芽菜15 韭菜5	雞肉35 地瓜薯條10	海帶10 白蘿蔔10 胡蘿蔔10 油豆腐20 黑輪5	時令蔬菜70	青木瓜10 排骨10			
3月4日 蔬 食 日	五	紫米飯	虱目魚大白菜	三色蒸蛋	炒青菜	南瓜濃湯		全穀雜糧類:5.7ex 豆魚蛋肉類:1.7ex 油脂:2.7ex 蔬菜:1.1ex 熱量:664Kcal	
	食 材 (g)	紫米10 白米100	大白菜20 筍絲5 虱目魚肉35	香菇5 三色豆5 雞蛋30	時令蔬菜70	南瓜10 洋蔥10 玉米5 雞蛋10			

工廠登記：99-683533-01

電話：2673622

傳真：2605626

營養師：吳佩珊

備註:本店使用國產豬肉

新化國中 營養午餐菜單

永豐食品工廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月7日	一	小米飯	麻油雞	高昇排骨	炒青菜	黃瓜肉片湯		全穀雜糧類:5.9ex 豆魚蛋肉類:1.5ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.2ex 熱量:702Kcal
	食 材 (g)	小米10 白米100	米血5 高麗菜20 雞丁40 麻油適量	馬鈴薯10 杏鮑菇10 排骨40	時令蔬菜70	大黃瓜20 肉片10		
3月8日	二	燕麥飯	滷味雞腿	洋蔥k絲炒蛋	炒青菜	高麗菜湯		全穀雜糧類:5.5ex 豆魚蛋肉類:1.5ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.3ex 熱量:682Kcal
	食 材 (g)	燕麥10 白米100	雞腿60	洋蔥15 胡蘿蔔15 雞蛋30	時令蔬菜70	白蘿蔔10 香菇5 高麗菜15		
3月9日	三	沙茶肉絲炒飯	烤豬排	紅燒豆腐	鮮菇炒青菜	珍珠奶茶		全穀雜糧類:5.7ex 豆魚蛋肉類:2.1ex 油脂:2.8ex 蔬菜:1.1ex 熱量:769Kcal
	食 材 (g)	白米100 雞蛋10 三色豆10 肉絲10 沙茶醬適量	豬排35	筍片15 胡蘿蔔5 木耳5 油豆腐25 肉片5	鮮菇10 時令蔬菜70	珍珠10 奶精粉 紅茶包		
3月10日	四	白飯	鹽水雞	香菇冬瓜 滷肉丁	炒青菜	蘿蔔味噌湯		全穀雜糧類:5ex 豆魚蛋肉類:2ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.3ex 熱量:666Kcal
	食 材 (g)	白米100	小黃瓜10 洋蔥10 雞肉30	香菇10 冬瓜20 豬肉30	時令蔬菜70	白蘿蔔10 豆腐10 味噌適量		
3月11日 蔬 食 日	五	芝麻飯	五味醬魚排	魚翅羹	炒青菜	豆薯蛋花湯		全穀雜糧類:5ex 豆魚蛋肉類:1.5ex 油脂:2.7ex 蔬菜:1.2ex 熱量:674Kcal
	食 材 (g)	白米100 芝麻0.5	虱目魚排40 五味醬適量	香菇5 金針菇5 鮑魚菇5 筍絲5 大白菜20 富貴翅5 魚丸10	時令蔬菜70	豆薯10 雞蛋15		

工廠登記：99-683533-01

電話：2673622

傳真：2605626

營養師：吳佩珊

備註:本店使用國產豬肉

新化國中 營養午餐菜單

永豐食品工廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月14日	一	白飯	三杯百頁雞	魚香芋丁	鮮菇炒青菜	蒲瓜雞湯		全穀雜糧類:5.2ex 豆魚蛋肉類:2.6ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.2ex 熱量:746Kcal
	食 材 (g)	白米100	百頁豆腐30 雞丁30 九層塔3	絞肉30 芋頭10 胡蘿蔔20 毛豆仁10	鮮菇10 時令蔬菜70	蒲瓜20 雞丁15		
3月15日	二	胚芽飯	紅燒肉	蕃茄高麗菜 燉雞	炒青菜	紫菜蛋花湯		全穀雜糧類:5.5ex 豆魚蛋肉類:2.4ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.3ex 熱量:654Kcal
	食 材 (g)	胚芽米10 白米100	白蘿蔔15 胡蘿蔔15 豬肉35	蕃茄10 高麗菜20 雞丁40	時令蔬菜70	紫菜3 雞蛋20		
3月16日	三	刈包DIY	豬排+酸菜	醬燒馬鈴薯 杏鮑菇	炒青菜	高麗菜粥		全穀雜糧類:6.3ex 豆魚蛋肉類:2.2ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.5ex 熱量:793Kcal
	食 材 (g)	刈包60	豬排50 酸菜15	馬鈴薯30 杏鮑菇30	時令蔬菜70	白米80 高麗菜25 胡蘿蔔10 肉絲15 蝦米適量 雞蛋20		
3月17日	四	麥片飯	青花雞柳	打拋肉	炒青菜	榨菜肉絲湯		全穀雜糧類:5.5ex 豆魚蛋肉類:2.6ex 油脂:2.6ex 蔬菜:1.5ex 熱量:673Kcal
	食 材 (g)	麥片10 白米100	青花椰30 雞柳30	洋蔥30 絞肉40 九層塔3	時令蔬菜70	榨菜20 肉絲15		
3月18日 蔬 食 日	五	地瓜飯	魷魚排	沙茶小黃瓜 炒豆干	炒青菜	當歸百菇湯		全穀雜糧類:5.3ex 豆魚蛋肉類:2ex 油脂:2.7ex 蔬菜:1.3ex 熱量:731Kcal
	食 材 (g)	地瓜15 白米100	魷魚排60	小黃瓜30 豆干35 沙茶醬適量	時令蔬菜70	金針菇10 秀珍菇10 鮑魚菇10		

工廠登記：99-683533-01

電話：2673622

傳真：2605626

營養師：吳佩珊

備註:本店使用國產豬肉

新化國中 營養午餐菜單

永豐食品工廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月21日	一	小米飯	高麗菜梅子雞	客家小炒	炒青菜	金針肉絲湯		全穀雜糧類:5.5ex 豆魚蛋肉類:2.5ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.3ex 熱量:678Kcal
	食 材 (g)	小米10 白米100	高麗菜20 雞丁35 紫蘇梅適量	芹菜20 豆干20 肉絲20 乾魷魚5 蔥段3	時令蔬菜70	金針菇15 肉絲15		
3月22日	二	紫米飯	蒙古炒肉	椰汁咖哩雞	炒青菜	南瓜蔬菜湯		全穀雜糧類:5.8ex 豆魚蛋肉類:2ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.5ex 熱量:692Kcal
	食 材 (g)	紫米10 白米100	芥藍菜20 洋蔥15 肉片35	馬鈴薯10 胡蘿蔔15 雞丁40 椰漿適量 咖哩粉適量	時令蔬菜70	南瓜20 高麗菜20 胡蘿蔔5		
3月23日	三	茄汁義大利麵	雞塊*2+ 小饅頭*1	滷味	鮮菇炒青菜	綠豆仙草蜜		全穀雜糧類:6.1ex 豆魚蛋肉類:1.9ex 油脂:2.8ex 蔬菜:1.5ex 熱量:769Kcal
	食 材 (g)	麵條150 洋蔥10 高麗菜15 肉絲20 三色豆5	雞塊40 小饅頭20	海帶10 玉米10 白蘿蔔15 胡蘿蔔15 油豆腐30	鮮菇10 時令蔬菜70	綠豆10 仙草10		
3月24日	四	芋頭爛飯	烤雞翅	梅干筍干肉	炒青菜	豆薯蛋花湯		全穀雜糧類:5.2ex 豆魚蛋肉類:2.1ex 油脂:2.5ex 蔬菜:1.2ex 熱量:674Kcal
	食 材 (g)	芋頭10 白米100	雞翅40	梅干10 筍干20 豬肉30	時令蔬菜70	豆薯20 雞蛋15		
3月25日 蔬 食 日	五	白飯	豉汁鮮魚片	蕃茄豆腐蛋	炒青菜	黃瓜魚丸湯		全穀雜糧類:5ex 豆魚蛋肉類:2.5ex 油脂:2.7ex 蔬菜:1.2ex 熱量:652Kcal
	食 材 (g)	白米100	旗魚片50 豆豉適量	蕃茄30 豆腐20 雞蛋30	時令蔬菜70	大黃瓜20 魚丸15		

工廠登記：99-683533-01

電話：2673622

傳真：2605626

營養師：吳佩珊

備註:本店使用國產豬肉