

國立新豐高中營養午餐週菜單 114/11/03-114/11/21

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/3	一	白飯	黑胡椒 洋蔥雞丁	養身地瓜	香菇肉羹	青江菜	冬菜冬粉湯	6.7	2.1	2	3	812
11/4	二	五穀飯	糖醋咕咾肉	麻辣燙	照燒 甜不辣片	油菜	冬瓜仙草	7.7	3.5	1.6	3	977
11/5	三	茄汁蛋炒飯	香酥雞翅	鮮蔬百頁	酸辣寬冬粉	來龍	榨菜 肉絲湯	6.3	2.9	2.1	3	846
11/6	四	白飯	鐵路豬排	紅燒豆腐	玉米炒蛋	三色高麗菜	香菇肉羹湯	6.2	2.9	1.7	3	829
11/7	五	芝麻飯	高昇排骨	箭筍豆干	貢片燴大瓜	海根黃豆芽	虱目魚丸湯	6	2.7	1.6	3	798

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/10	一	白飯	酸菜肉片	檸檬雞柳條 *2(小)	醬燒什錦菇	來龍	海芽 金針湯	6	2.9	2.3	3	830
11/11	二	白飯	小瓜肉絲	翅腿X1	炒三絲	油菜	珍珠奶茶	6.4	3	1.8	3	853
11/12	三	胚芽飯	醬燒雞丁	日式蒸蛋	五香大黑干	青江菜	大根 貢丸湯	6.2	3.5	1.9	3	879
11/13	四	什錦炒麵	無骨香雞排	麻婆豆腐	黑糯米丸	三色高麗菜	豆薯 蛋花湯	6.1	2.6	1.8	3	802
11/14	五	麥片飯	中式香腸	日式拌花枝	蛋燴南瓜	蝦米蒲瓜	味噌湯	6.4	2.2	1.6	3	788

國立新豐高中營養午餐週菜單 114/11/3-11/21

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯/飲料	營養成分				
								全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	總熱量
11/17	一	白飯	客家梅干肉條	雞塊X2	什錦滷味	季節蔬菜	冬菜粉絲湯	6.4	2.4	2	3	813
11/18	二	白飯	炸雞翅	紅燒豆腐	水餃*2	季節蔬菜	玉米 蛋花湯	6.2	2.6	1.4	3	799
11/19	三	芝麻飯	麻香雞肉	茶葉蛋	白玉麵輪	季節蔬菜	刺瓜 魚丸湯	6.2	3.3	1.5	3	854
11/20	四	蝦米炒飯	日式豬排	三杯百頁 杏鮑菇	雙色地瓜球	季節蔬菜	綠豆薏仁	6.9	2.2	1.4	3	818
11/21	五	白飯	海鮮排	番茄 豆腐炒蛋	小瓜甜不辣	季節蔬菜	菜頭 排骨湯	6.4	2.5	1.9	3	818

負責廠商	114/11/03-114/11/21		★團膳反映SOP (1) 衛生問題除拍照外，務請留下物證及註明哪道菜(供合作社冰存)。 (2) "及時與即時"反映窗口有：合作社賣場、經理立翔師(圖書館)、理事主席永祿師(數學科)。 (4) 如停止食用可疑菜色，可至備餐區補充其他廠商份量，以維全班權利。 ★教育部校園食材登錄平臺》http://school.twfoodtrace.org.tw/index.html 本校午餐食材均登錄於此頁面縮址： ★退伙登記：事、公假至晚請於前一日中午前、當日病假請於當日上午九點前完成，親自 或委託他人至啟豐合作社事務(06)2202484或學校總機(06) 2204082轉242。★登記後仍須至本校申請解程序方能退費★
	A區：1年級、	B區：3年級	
	久大	第10週B區、第11週A區、 第12週B區	
	聯利	第10週A區、第11週B區、 第12週A區	