

臺南市新進國小111-112蔬食日成果

111上蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 111 學年上學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 10/24 星期一 | 10/25 星期二 | 10/26 星期三 | 10/27 星期四 | 10/28 星期五 |
|----------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|
| 主食 | 麥片飯 | 糙米飯 | 蓬子油飯 | 燕麥飯 | 燕麥飯 |
| 菜色 | 鐵道滷排(1塊/人) 海鮮斜管麵 豆皮炒青菜 榨菜肉絲湯 | 腰果雞丁 XO醬炒雙絲 炒A菜 紫菜蛋花湯 | 香菇燒賣(2顆/人) 杏鮑菇炒青花椰 雞肉麵線湯 | 義式煎雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 魚丸麵瓜湯 | 紅燒魚丁 紅燒魚片 冬瓜魚丸湯 香菇炒有機小白菜 蛤蜊鮮菇湯 |
| 全穀根莖類 | 2.7 | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 3.7 |
| 肉類全數根莖類 | 0.4 | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 |
| 乳品類 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 |
| 蔬菜類 | 1.4 | 1.3 | 0.9 | 1.2 | 0.6 |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.3 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1.1 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 |

| 項目 \ 日期 | 1/2 星期一 | 1/3 星期二 | 1/4 星期三 | 1/5 星期四 | 1/6 星期五 | 1/7 星期六 |
|----------|------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 主食 | | 燕麥飯 | 栗子油飯 | 燕麥飯 | 香鬆飯 | 麥片飯 |
| 菜色 | 元旦彈性 放假 | 腰果雞丁 XO醬炒肉片 玉米筍炒青花椰 貢丸湯 | 香菇燒賣 (2顆/人) 炒A菜 麻油鮮菇雞湯 | 義式煎雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 紫菜蛋花湯 | 醋溜石斑魚 紅燒魚片 冬菇炒有機小白菜 冬瓜腐皮湯 | 鐵道滷排 海鮮斜管麵 豆皮炒青菜 榨菜肉絲湯 |
| 全穀根莖類 | | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 2.7 | 2.7 |
| 肉類全數根莖類 | | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 | 0.4 |
| 乳品類 | | 0 | 0.6 | 0 | 0.6 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | | 2.7 | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.6 |
| 蔬菜類 | | 1.3 | 1 | 1.2 | 1.4 | 1.4 |
| 深色蔬菜 | | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.1 | 0.8 |
| 水果類 | | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 111 學年上學期第 10 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 10/31 星期一 | 11/1 星期二 | 11/2 星期三 | 11/3 星期四 | 11/4 星期五 |
|----------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| 主食 | 麥片飯 | 燕麥飯 | 蘑菇鐵板麵 | 糙米飯 | 地瓜飯 |
| 菜色 | 泰式燒雞 高麗菜炒肉片 豆包炒青菜 鮮魚味噌湯 | 京醬肉絲 三色豆腐 炒A菜 山藥養生雞湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 枸杞炒小白菜 關東煮 | 香酥魚條 (2條/人) 白菜滷 玉米筍炒青花椰 豆醬肉絲湯 | 沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 鮮蔬湯 |
| 全穀根莖類 | 3.5 | 3.1 | 5.6 | 2.7 | 2.9 |
| 肉類全數根莖類 | 0.9 | 0.8 | 0.2 | 0.4 | 0.2 |
| 乳品類 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.5 | 3.3 | 2.6 | 2.5 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.2 | 0.8 | 1.2 | 1.5 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.0 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 1.4 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 111 學年上學期第 20 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 1/9 星期一 | 1/10 星期二 | 1/11 星期三 | 1/12 星期四 | 1/13 星期五 |
|----------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|
| 主食 | 燕麥飯 | 燕麥飯 | 番茄野菇義大利麵 | 紫米飯 | 地瓜飯 |
| 菜色 | 洋芋燒肉 西芹炒黑輪 炒A菜 鮮魚味噌湯 | 泰式燒雞 玉米肉蓉 香菇炒高麗菜 火鍋綜合湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 玉米筍炒青花椰 蘑菇蛤蜊濃湯 | 香酥魚排 (1片/人) 干貝開陽白菜 枸杞炒小白菜 雞肉麵線湯 | 沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 養生蔬湯 |
| 全穀根莖類 | 2.9 | 3.2 | 5.6 | 3.0 | 2.8 |
| 肉類全數根莖類 | 0.6 | 0.9 | 0.1 | 0.4 | 0.1 |
| 乳品類 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 2.9 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.3 | 1.4 | 1.2 | 1.3 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.9 | 1 | 0.8 | 0.8 | 0.8 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.1 |

111下蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 111 學年下學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 4/10 星期一 | 4/11 星期二 | 4/12 星期三 | 4/13 星期四 | 4/14 星期五 |
|----------|----------------------------------|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 主食 | 糙麥飯 | 糙米飯 | 漢堡麵包(1個/人) | 燕麥飯 | 香鬆飯 |
| 菜色 | 義式煎雞 海帶炒豆乾片 豆皮炒青菜 紫菜蛋花湯 | 鐵道滷排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青花椰 肉絲麵線湯 | 香酥雞排(1塊/人) 烤番薯(1個/人) 炒高麗菜 玉米濃湯 | 玉米筍燒肉 冬瓜燻花枝丸 炒油菜 冬白雞丁湯 | 紅燒魚丁 紅燒魚片 炒有機小白菜 蛤蜊鮮菇湯 |
| 全穀根莖類 | 2.7 | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 3.7 |
| 肉類全數根莖類 | 0.4 | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.8 | 0 | 0 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 |
| 蔬菜類 | 1.4 | 1.3 | 0.9 | 1.2 | 0.6 |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.3 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1.1 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 111 學年下學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(圖)一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 6/19 星期一 | 6/20 星期二 | 6/21 星期三 | 6/22 星期四 | 6/23 星期五 |
|----------|---|----------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| 主食 | 燕麥飯 | 燕麥飯 | 夏威夷炒飯 | | |
| 菜色 | 醬燒肋排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青花椰 炒青江菜 鮮魚雞湯 | 腰果雞丁 XO醬炒肉片 玉米筍炒青花椰 貢丸湯 | 涼拌豆腐 (1塊/人) 炒A菜 紫菜蛋花湯 | 放假 | 放假 |
| 全穀根莖類 | 4.3 | 4.3 | 3.3 | | |
| 肉類全數根莖類 | 0.9 | 0.9 | 0 | | |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.6 | | |
| 豆魚肉蛋類 | 2.7 | 2.7 | 2.9 | | |
| 蔬菜類 | 1.3 | 1.3 | 1.2 | | |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | | |
| 水果類 | 1 | 1 | 0 | | |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | | |

新進國小 111 學年下學期第 10 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 4/17 星期一 | 4/18 星期二 | 4/19 星期三 | 4/20 星期四 | 4/21 星期五 |
|----------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 主食 | 麥片飯 | 燕麥飯 | 蘑菇鐵板麵 | 糙米飯 | 地瓜飯 |
| 菜色 | 泰式燒雞 高麗菜炒肉片 豆包炒青菜 鮮魚味噌湯 | 京醬肉絲 三色豆腐 炒A菜 山藥養生雞湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 枸杞炒小白菜 關東煮 | 香酥旗魚丁 白菜滷 玉米筍炒青花椰 豆醬肉絲湯 | 沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 炒有機油菜 鮮蔬湯 |
| 全穀根莖類 | 3.5 | 3.1 | 5.6 | 2.7 | 2.9 |
| 肉類全數根莖類 | 0.9 | 0.8 | 0.2 | 0.4 | 0.2 |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.5 | 3.3 | 2.6 | 2.5 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.2 | 0.8 | 1.2 | 1.5 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.0 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 1.4 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 111 學年下學期第 20 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 6/26 星期一 | 6/27 星期二 | 6/28 星期三 | 6/29 星期四 | 6/30 星期五 |
|----------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|
| 主食 | 麥片飯 | 燕麥飯 | 番茄野菇義大利麵 | 紫米飯 | 白米飯 |
| 菜色 | 洋芋燒肉 三色豆腐 炒A菜 鮮魚味噌湯 | 泰式燒雞 玉米肉蓉 炒青江菜 火鍋綜合湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 炒青花椰 蘑菇蛤蜊濃湯 | 醋溜虱目魚肚 (1片/人) 干貝開陽白菜 枸杞炒小白菜 雞肉麵線湯 | 沙嗲豆乾 麵筋燒白花椰 金針菇炒有機油菜 養生蔬湯 |
| 全穀根莖類 | 2.9 | 3.2 | 5.6 | 3.0 | 2.8 |
| 肉類全數根莖類 | 0.6 | 0.9 | 0.1 | 0.4 | 0.1 |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 2.9 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.3 | 1.4 | 1.2 | 1.3 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.9 | 1 | 0.8 | 0.8 | 0.8 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.1 |

112 上蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 112 學年上學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 10/23 星期一 | 10/24 星期二 | 10/25 星期三 | 10/26 星期四 | 10/27 星期五 | |
|----------|---|-----------------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|----|
| 主食 | 藜麥飯 | 糙米飯 | 油飯 | 燕麥飯 | 香鬆飯 | |
| 菜色 | 鐵道滷排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒有機小白菜 榨菜肉絲湯 | 腰果雞丁 XO 醬炒雙絲 炒 A 菜 紫菜蛋花湯 | 鍋貼 (2顆/人) 雞肉鬆 1 包/人 炒青花椰 雞肉麵線湯 | 義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒油菜 魚丸南瓜湯 | 紅燒魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小松菜 冬瓜菇菇湯 | 鮮乳 |
| 全穀根莖類 | 2.7 | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 3.7 | |
| 未調製全穀根莖類 | 0.4 | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 | |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | |
| 豆魚肉蛋類 | 2.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 | |
| 蔬菜類 | 1.4 | 1.3 | 0.9 | 1.2 | 0.6 | |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1.1 | |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | |

新進國小 112 學年上學期第 10 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 10/30 星期一 | 10/31 星期二 | 11/1 星期三 | 11/2 星期四 | 11/3 星期五 | |
|----------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----|
| 主食 | 麥片飯 | 燕麥飯 | 醬菇鐵板麵 | 糙米飯 | 地瓜飯 | |
| 菜色 | 泰式燒雞 鮮蔬肉片 炒有機油菜 鮮魚味噌湯 | 香酥魚 白菜滷 玉米粉炒青花椰 豆瓣肉絲湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 炒有機高麗菜 關東煮 | 京醬肉絲 三色豆腐 炒 A 菜 山藥養生雞湯 | 沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機青江菜 鮮蔬湯 | 鮮乳 |
| 全穀根莖類 | 3.5 | 3.1 | 5.6 | 2.7 | 2.9 | |
| 未調製全穀根莖類 | 0.9 | 0.8 | 0.2 | 0.4 | 0.2 | |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.8 | 0 | 0.8 | |
| 豆魚肉蛋類 | 2.5 | 3.3 | 2.6 | 2.5 | 1.6 | |
| 蔬菜類 | 1.2 | 0.8 | 1.2 | 1.5 | 1.6 | |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.0 | |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 1.4 | 2.1 | 2.1 | |

新進國小 112 學年上學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(國)一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 1/1 星期一 | 1/2 星期二 | 1/3 星期三 | 1/4 星期四 | 1/5 星期五 |
|----------|---------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| 主食 | 藜麥飯 | 燕麥飯 | 粟子油飯 | 燕麥飯 | 香鬆飯 |
| 菜色 | 元旦彈性放假 | 鐵道滷排 XO 醬炒雞柳 炒有機 A 菜 貢丸湯 | 香蒜燒寶 (2顆/人) 海苔 (1包/人) 玉米粉炒青花椰 麻油鮮菇雞湯 | 義式燉雞 海帶炒豆乾片 麵筋炒油菜 紫菜蛋花湯 | 黑豆辣燙豉汁魚肚 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小白菜 冬瓜腐皮湯 |
| 全穀根莖類 | | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 2.7 |
| 未調製全穀根莖類 | | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 |
| 乳品類 | | 0 | 0 | 0 | 0.8 |
| 豆魚肉蛋類 | | 2.7 | 2.9 | 2.8 | 2.6 |
| 蔬菜類 | | 1.3 | 1 | 1.2 | 1.4 |
| 深色蔬菜 | | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.1 |
| 水果類 | | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 112 學年上學期第 20 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 1/8 星期一 | 1/9 星期二 | 1/10 星期三 | 1/11 星期四 | 1/12 星期五 |
|----------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 主食 | 藜麥飯 | 燕麥飯 | 番茄野菇義大利麵 | 紫米飯 | 地瓜飯 |
| 菜色 | 洋芋燒肉 西芹炒黑輪 炒有機青江菜 鮮魚味噌湯 | 泰式燒雞 玉米肉蓉 香蒜炒高麗菜 菠菜什錦湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 枸杞炒小白菜 蘑菇濃湯 | 香酥魚排 (1片/人) 干貝白菜 炒青花椰 雞肉麵線湯 | 沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機油菜 養生菇湯 |
| 全穀根莖類 | 2.9 | 3.2 | 5.6 | 3.0 | 2.8 |
| 未調製全穀根莖類 | 0.6 | 0.9 | 0.1 | 0.4 | 0.1 |
| 乳品類 | 0.6 | 0 | 0.8 | 0 | 0.8 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 2.9 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.3 | 1.4 | 1.2 | 1.3 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.9 | 1 | 0.8 | 0.8 | 0.8 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.1 |

112 下蔬食日菜色(每週星期五)

新進國小 112 學年下學期第 9 週午餐食譜(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 4/8 星期一 | 4/9 星期二 | 4/10 星期三 | 4/11 星期四 | 4/12 星期五 | |
|----------|---|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|
| 主食 | 藜麥飯 | 糙米飯 | 夏威夷炒飯 | 燕麥飯 | 香鬆飯 | |
| 菜色 | 鐵道滷排 (1塊/人) 白醬雞丁斜管麵 炒青江菜 榨菜肉絲湯 | 腰果雞丁 XO 醬炒雙絲 炒小白菜 紫菜蛋花湯 | 涼拌豆腐 雞肉鬆 1 包/人 炒青花椰 雞肉麵線湯 | 義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒有機油菜 魚丸南瓜湯 | 紅燒魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機小白菜 冬瓜菇菇湯 | 鮮乳 |
| 全穀根莖類 | 2.7 | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 3.7 | |
| 未調製全穀根莖類 | 0.4 | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 | |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.6 | 0 | 0.8 | |
| 豆魚肉蛋類 | 2.6 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 | |
| 蔬菜類 | 1.4 | 1.3 | 0.9 | 1.2 | 0.6 | |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1.1 | |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | |

新進國小 112 學年下學期第 10 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 4/15 星期一 | 4/16 星期二 | 4/17 星期三 | 4/18 星期四 | 4/19 星期五 | |
|----------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----|
| 主食 | 麥片飯 | 燕麥飯 | 醬菇鐵板麵 | 糙米飯 | 地瓜飯 | |
| 菜色 | 泰式燒雞 鮮蔬肉片 炒青江菜 鮮魚味噌湯 | 糖醋石斑魚 白菜滷 玉米粉炒青花椰 豆瓣肉絲湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 炒小白菜 關東煮 | 京醬肉絲 三色豆腐 炒有機青江菜 山藥養生雞湯 | 沙嗲豆乾 什錦燒鳥蛋 炒有機油菜 鮮蔬湯 | 鮮乳 |
| 全穀根莖類 | 3.5 | 3.1 | 5.6 | 2.7 | 2.9 | |
| 未調製全穀根莖類 | 0.9 | 0.8 | 0.2 | 0.4 | 0.2 | |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.8 | 0 | 0.8 | |
| 豆魚肉蛋類 | 2.5 | 3.3 | 2.6 | 2.5 | 1.6 | |
| 蔬菜類 | 1.2 | 0.8 | 1.2 | 1.5 | 1.6 | |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.0 | |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 1.4 | 2.1 | 2.1 | |

新進國小 112 學年下學期第 19 週午餐食譜(註明:本校(國)一律使用國產豬、牛肉食材)

| 項目 \ 日期 | 6/17 星期一 | 6/18 星期二 | 6/19 星期三 | 6/20 星期四 | 6/21 星期五 |
|----------|------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|
| 主食 | 藜麥飯 | 糙米飯 | 夏威夷炒飯 | 燕麥飯 | 香鬆飯 |
| 菜色 | 醬燒肋排 白醬雞丁斜管麵 炒有機小白菜 榨菜肉絲湯 | 腰果雞丁 XO 醬炒豬柳 炒油菜 紫菜蛋花湯 | 醬燒油豆腐 (1塊/人) 薄鹽堅果 (1包/人) 玉米粉炒青花椰 鮮菇雞湯 | 義式燉雞 海帶炒豆乾片 炒油菜 白玉肉絲湯 | 豉汁石斑魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒有機高麗菜 冬瓜腐皮湯 |
| 全穀根莖類 | 2.7 | 4.3 | 3.3 | 2.7 | 2.7 |
| 未調製全穀根莖類 | 0.4 | 0.9 | 0 | 0.4 | 0 |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.6 | 2.7 | 2.9 | 2.8 | 2.6 |
| 蔬菜類 | 1.4 | 1.3 | 1 | 1.2 | 1.4 |
| 深色蔬菜 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.1 | 1.1 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.1 |

新進國小 112 學年下學期第 20 週午餐食譜

| 項目 \ 日期 | 6/24 星期一 | 6/25 星期二 | 6/26 星期三 | 6/27 星期四 | 6/28 星期五 |
|----------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 主食 | 藜麥飯 | 燕麥飯 | 番茄野菇義大利麵 | 紫米飯 | 鍋燒意麵 |
| 菜色 | 洋芋燒肉 炒有機青江菜 鮮魚味噌湯 | 泰式燒雞 玉米肉蓉 炒有機青江菜 什錦湯 | 茶葉蛋 (1顆/人) 炒小白菜 蘑菇濃湯 | 香酥魚丁 干貝白菜 炒青花椰 雞肉麵線湯 | 期末點心 杏仁小魚乾 炒有機油菜 |
| 全穀根莖類 | 2.9 | 3.2 | 5.6 | 3.0 | 2.8 |
| 未調製全穀根莖類 | 0.6 | 0.9 | 0.1 | 0.4 | 0.1 |
| 乳品類 | 0.8 | 0 | 0.8 | 0 | 0 |
| 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 2.9 | 1.6 |
| 蔬菜類 | 1.3 | 1.4 | 1.2 | 1.3 | 1.6 |
| 深色蔬菜 | 0.9 | 1 | 0.8 | 0.8 | 0.8 |
| 水果類 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 油脂與堅果種子類 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 2.1 |

本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣穀物、大豆、魚類等及其製品，本 2 周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://atracesschoolk12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。