

# 新東國小 104 學年度辦理健康體位宣導活動實施成果

活動名稱：由新營國小供餐，經由營養師調配烹調方式以少油、少炸  
清淡飲食為原則。

## 2016 年 05 月全校營養午餐公告

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	副菜 3	水果	湯點	總熱量
2016-05-02	一	米飯	糯米油飯	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷		水果	鮭魚丸湯	712
2016-05-03	二	糙米飯 00	椰汁雞肉	芹菜炒三絲	炒油菜		優酪乳	蛋花湯	632
2016-05-04	三	牛排麵	鐵板麵	鍋貼	乾扁菜豆			鮮奶茶	656
2016-05-05	四	米飯	香酥旗魚 1	五味豆腐	有機蔬菜		水果	四神湯	740
2016-05-06	五	糙米飯 00	魯肉燥	培根炒蛋	炒絲瓜			蚵子湯	647
2016-05-09	一	糙米飯 00	京醬香絲	聰明蛋	香炒高麗菜		牛奶芭樂	大頭菜湯	696
2016-05-10	二	燕麥飯	滷雞腿	醬爆丁	炒油菜		鮮奶	酸菜白肉鍋	747
2016-05-11	三	烏龍麵	炒烏龍	可樂餅	菇菇炒青江			味噌湯 40	673
2016-05-12	四	米飯	蒙古烤肉	刺瓜魚丸	有機蔬菜		香蕉	當歸雞湯	760
2016-05-13	五	燕麥飯	蘑菇雞柳	蕃茄炒蛋	炒絲瓜			酸菜脆筍湯	614
2016-05-16	一	糙米飯 00	馬鈴薯燉肉	青椒雞絲	高麗菜蝦米		蘋果	豆薯蛋花湯	712
2016-05-17	二	海苔飯	芋頭雞	洋葱炒蛋	菇菇炒青江		義美豆漿	虱目魚湯	724
2016-05-18	三	蕎麥麵	蕎麥麵	日式炸豆腐	炒綠花椰菜			茶壺湯	621
2016-05-19	四	米飯	紅燒魷魚羹	醬燒油豆腐	有機蔬菜		小蕃茄	冬瓜排骨湯	774
2016-05-20	五	海苔飯	客家小炒	玉米炒蛋	開陽白菜 3			蘿蔔排骨湯	682

今天

## 2016年3月全校營養午餐

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
29	1	2	3	4	5
	主食：海苔飯 主菜：毛豆燒雞 副菜1：紅蘿蔔炒蛋 副菜2：高麗菜蝦米 水果：優酪乳 湯點：酸辣湯	主食：什錦炒麵 主菜：什錦炒麵 副菜1：珍珠丸子 副菜2：滑炒山東白 湯點：紅豆牛奶湯	主食：糙米飯00 主菜：香酥白北魚 副菜1：醬燒油豆腐 副菜2：有機蔬菜 水果：水果 湯點：榨菜肉絲湯	主食：海苔飯 主菜：洋芋燻肉 副菜1：翡翠什錦 副菜2：豆鼓桂竹筍 湯點：刺瓜排骨湯	
7	8	9	10	11	12
主食：米飯 主菜：貴妃燒雞 副菜1：玉米炒蛋 副菜2：高麗菜蝦米 水果：水果 湯點：味噌湯40	主食：米飯 主菜：韓式燒肉 副菜1：五味豆腐 副菜2：青江菜 水果：陽光豆漿 湯點：金針雞湯	主食：鍋燒意麵 主菜：鍋燒意麵 副菜1：禱祥蔥肉餅 副菜2：炒油菜	主食：米飯 主菜：海鮮羹飯 副菜1：嫩四角 副菜2：有機蔬菜 水果：水果 湯點：酸菜鴨肉湯	主食：米飯 主菜：照燒香菇雞 副菜1：蕃茄炒蛋 副菜2：炒絲瓜 湯點：雲吞湯	
14	15	16	17	18	19
主食：糙米飯00 主菜：滷麵筋 副菜1：玉米炒蛋 副菜2：鮮菇高麗菜 水果：水果 湯點：虱目魚湯	主食：燕麥飯 主菜：八寶肉醬 副菜1：日式寬粉 副菜2：炒油菜 水果：鮮奶 湯點：菇菇雞湯	主食：高麗菜粥 主菜：高麗菜粥 副菜1：燒賣 副菜2：清燙空心菜	主食：米飯 主菜：醬爆雞丁 副菜1：茶葉蛋 副菜2：有機蔬菜 水果：水果 湯點：蘑菇濃湯	主食：燕麥飯 主菜：滷蹄腳 副菜1：家常豆腐 副菜2：炒綠花椰菜 湯點：紫菜蛋花湯	
21	22	23	24	25	26
主食：糙米飯00 主菜：茄汁炒飯 副菜1：酸菜豆干 副菜2：乾扁菜豆	主食：米飯 主菜：宮保雞丁 副菜1：洋葱炒蛋 副菜2：炒油菜	主食：日式拉麵 主菜：日式拉麵 副菜1：薯餅 副菜2：菇菇炒青江	主食：糙米飯00 主菜：滷雞排 副菜1：豆薯炒蛋 副菜2：有機蔬菜	主食：米飯 主菜：蒙古烤肉 副菜1：魷魚干絲 副菜2：素炒白筍	主食：米飯 主菜：咖哩雞12 副菜1：炸芋丸 副菜2：豆薯炒蛋

## 新東國小 104 學年度辦理健康體位宣導活動實施成果

活動名稱：餐廳設置時鐘提醒孩子細嚼慢嚥，並由導師隨餐共食，監督午餐打菜之蔬菜份量及吃光蔬菜才可離開餐廳。

