

新竹縣立仁愛國民中學 107年10月份菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 食 一	副 食 二	湯品/附餐	水果/ 乳製品	營養成分(份數)						總 熱 量 (大卡)
								全穀類 豆類	豆魚肉 蛋類	蔬菜類	油脂與 堅果類	水果類	乳品	
1	一	糙米飯	壽喜燒 燒/豬肉片,洋蔥,白芝麻,柴魚粉	魚丸燴冬瓜 炒/冬瓜,小魚丸,紅仁,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋,蔥		6.7	2.0	1.5	2.7	0	0	778
2	二	小米飯	豆豉蒸魚 蒸/生鮮魚片,黑豆豉,蒜頭,辣椒	麻婆豆腐 煮/板豆腐,三色丁,豬絞肉,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	海結雞湯 煮/海帶結,雞丁		6.3	2.2	1.3	2.3	0	0	742
3	三	特餐	玉米瘦肉粥 煮/白米,玉米粒,高麗菜,豬絞肉,紅仁,雞蛋,芹菜	卡啦雞腿堡 炸/卡啦雞腿堡	當令時蔬 炒/當令時蔬	福州包x2 蒸/福州包	水果	6.1	2.1	1.4	2.3	1	0	783
4	四	蕎麥飯	南瓜燉雞 煮/雞丁,南瓜,紅仁	玉米炒蛋 炒/雞蛋,玉米粒,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸菜肉片湯 煮/客家酸菜,豬肉片		6.5	2.0	1.3	2.4	0	0	746
5	五	白米飯	京都排骨 燒/排骨丁,豬肉角,洋蔥,甜椒	炒雙芽 炒/豆芽菜,豬肉絲,海芽,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆紫米湯 煮/紫米,紅豆		6.7	2.2	1.4	2.3	0	0	773
8	一	麥片飯	蔥鹽雞排 滷/生鮮雞排,蔥	絲瓜麵線 煮/絲瓜,白麵線,枸杞	當令時蔬 炒/當令時蔬	白菜肉絲湯 煮/大白菜,紅仁,豬肉絲	保久乳	6.7	2.0	1.5	2.7	0	0.8	898
9	二	糙米飯	沙茶魚丁 煮/生鮮魚丁,小四角油豆腐,洋蔥,蔥	田園咖哩 煮/洋芋,玉米粒,三色丁,豬絞肉,咖哩粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄蛋花湯 煮/番茄,雞蛋		6.4	2.1	1.4	2.3	0	0	744
10	三	國慶日放假一日												
11	四	海苔飯	鐵板豬柳 炒/豬柳,洋蔥,紅仁,黑胡椒粒	胡瓜鮮燴 煮/胡瓜,豬肉片,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米排骨湯 煮/玉米結,排骨丁		6.3	2.1	1.4	2.2	0	0	733
12	五	白米飯 蔬食日	三色麵腸 燒/麵腸,生鮮木耳,小黃瓜	日式蒸蛋 炒/雞蛋,魚板	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆薏仁湯 煮/綠豆,小薏仁		6.7	2.0	1.3	2.5	0	0	764
15	一	燕麥飯	瓜仔肉 煮/豬絞肉,絞瓜,研干丁	番茄炒高麗 炒/高麗菜,番茄,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	青菜蛋花湯 煮/小白菜,雞蛋,紅仁		6.2	2.2	1.6	2.3	0	0	743
16	二	五穀飯	宮保雞丁 燒/雞丁,小黃瓜,花生,乾辣椒	甜條冬瓜 滷/冬瓜,紅仁,紅甜條	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,紅仁,木耳絲		6.7	2.1	1.6	2.3	0	0	770
17	三	特餐	肉絲炒麵 炒/高麗,洋蔥,油菜,豬肉絲,紅仁,木耳絲	鐵路豬排 滷/鐵路豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	豆薯雞湯 煮/涼薯,雞丁	水果	6.6	2.0	1.3	2.0	1	0	795
18	四	糙米飯	花枝排 炸/花枝排	胡蘿蔔炒蛋 蒸/雞蛋,紅仁,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	三絲湯 煮/榨菜絲,木耳絲,豬肉絲,蔥		6.2	2.2	1.3	2.7	0	0	753
19	五	白米飯	糖醋雞丁 燒/雞丁,洋蔥,甜椒	香拌干絲 煮/白干絲,芹菜,紅仁,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	黑糖地瓜粉圓 煮/地瓜,粉圓,黑糖		6.7	2.3	1.4	2.4	0	0	785
22	一	紫米飯	咖哩雞 煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	開陽白菜 煮/大白菜,紅仁,木耳絲,蝦米	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃豆芽排骨湯 煮/黃豆芽,排骨丁	保久乳	6.4	2.0	1.5	2.3	0	0.8	859
23	二	糙米飯	京醬肉絲 燒/豬肉絲,青椒,紅仁,甜麵醬	塔香海根 煮/海帶根,紅仁,九層塔,辣椒	當令時蔬 炒/當令時蔬	油腐粉絲湯 煮/冬粉,小四角油豆腐,豬肉絲,芹菜		6.4	2.0	1.6	2.4	0	0	746
24	三	特餐	鳳梨炒飯 炒/白米,洋蔥,雞蛋,三色丁,豬肉絲,鳳梨罐頭	醬燒雞翅 滷/生鮮雞翅	當令時蔬 炒/當令時蔬	味噌豬肉湯 煮/海芽,洋蔥,豬肉片,紅仁,味噌	水果	6.5	2.1	1.4	2.0	1	0	798
25	四	芝麻飯	香酥魚排 炸/調理魚排	香蔥肉燥 煮/豬絞肉,碎干丁,生香蒜,紅蔥頭	當令時蔬 炒/當令時蔬	朴菜筍片湯 煮/朴菜,筍片,排骨丁		6.2	2.2	1.5	2.7	0	0	758
26	五	白米飯	蒜泥肉片 煮/豬肉片,高麗菜,蒜頭,辣椒	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋,洋蔥,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	枸杞鳳梨銀耳 煮/枸杞,白木耳,鳳梨罐		6.0	2.5	1.5	2.3	0	0	749
29	一	糙米飯	義式番茄燉肉 燒/豬肉角,番茄,洋芋,義大利香料	彩繪玉米 炒/玉米粒,豬絞肉,紅仁,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜雞湯 煮/大黃瓜,雞丁		6.5	2.3	1.3	2.3	0	0	764
30	二	地瓜飯	親子丼 燒/雞丁,洋蔥,紅仁,雞蛋,柴魚粉	回鍋干片 煮/高麗菜,豆干片,紅仁,甜麵醬	當令時蔬 炒/當令時蔬	海芽肉絲湯 煮/海芽,豬肉絲,蔥		6.3	2.5	1.4	2.4	0	0	772
31	三	特餐	麵線糊 煮/紅麵線,筍絲,肉羹,雞蛋,紅仁,木耳絲,紅蔥頭	香炸柳葉魚 炸/柳葉魚	當令時蔬 炒/當令時蔬	牛奶饅頭 蒸/牛奶饅頭	水果	6.2	2.2	1.4	2.3	1	0	798

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

泳翔食品股份有限公司營養師製

★早餐安心吃★

早餐店衛生又安全，4在好安心



- 1.【餐飲環境好整潔】：清掃整理餐飲環境，避免病媒蚊孳生。
- 2.【食物新鮮好安全】：做好食材源頭管理，生熟食不交叉汙染。
- 3.【餐具清洗好乾淨】：餐具清洗乾淨，不殘留汙垢。
- 4.【人員操作好衛生】：穿戴圍裙及帽子，養成良好衛生習慣。



資料來源：衛生福利部食品藥物管理署