



# 新竹縣立仁愛國民中學 109年05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 雜糧	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	油脂類 蛋類 種子類	水果類	乳品類	
5/1	五	白米飯	洋芋燒肉	義式炒蛋	當令時蔬	芋頭西米露	0	6.0	2.5	1.3	2.1	0.0	0.0	735
			燒/豬肉角,洋芋,紅仁	炒/雞蛋,玉米粒,義大利香料	炒/當令時蔬	煮/芋頭,西谷米,椰漿								
5/4	一	紫米飯	黑椒蔥雞	回鍋干片	當令時蔬	絲瓜粉絲湯	光泉 保久 乳	6.1	2.1	1.9	2.6	0.0	0.8	869
			煮/雞丁,洋蔥,豆芽菜,黑胡椒粒	炒/豆干片,彩椒,豬肉絲,紅仁,甜麵醬	炒/當令時蔬	煮/絲瓜,豬肉絲,冬粉,枸杞								
5/5	二	麥片飯	酥炸鬼頭刀	鮮炒黃瓜	有機當令時蔬	味噌豆腐湯	0	6.2	2.1	1.9	2.7	0.0	0.0	758
			炸/鬼頭刀	炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲	炒/當令時蔬	湯/板豆腐,海芽,味噌								
5/6	三	特餐	麵線糊	粽子	當令時蔬	肉包	水果	6.3	2.0	1.5	2.7	1.0	0.0	810
			煮/紅燒雞,雞蛋,豬肉絲,香菇,紅仁,木耳絲,紅蔥頭	蒸/粽子	炒/當令時蔬	蒸/肉包								
5/7	四	五穀飯	筍香燒肉	三杯油腐	有機當令時蔬	藥膳雞湯	0	6.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	766
			燒/豬肉角,排骨丁,筍干,紅仁	燻/小四角油腐,紅仁,小黃瓜,九層塔,老薑	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,雞丁,藥膳包								
5/8	五	蕎麥飯	沙茶干丁	茶碗蒸	當令時蔬	綠豆薏仁湯	0	6.9	3.0	1.5	2.4	0.0	0.0	850
			炒/中干丁,小黃瓜,紅仁,杏鮑菇,沙茶醬	炒/雞蛋,生香菇,柴魚粉	炒/當令時蔬	煮/綠豆,小薏仁								
5/11	一	燕麥飯	玉米燻雞	瓠瓜鮮燴	當令時蔬	酸辣湯	光泉 保久 乳	6.3	2.1	1.4	2.5	0.0	0.8	866
			燒/雞丁,玉米結,紅仁	燴/瓠瓜,豬絞肉,生鮮木耳	炒/當令時蔬	湯/板豆腐,筍絲,木耳絲,豬肉絲,紅仁,柴魚粉								
5/12	二	糙米飯	喜相逢	紅燒豆腐	有機當令時蔬	青木瓜雞湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			炸/柳葉魚*3	燒/板豆腐,三色丁,豬絞肉	炒/當令時蔬	煮/青木瓜,雞丁								
5/13	三	特餐	鹹香海苔拌飯	檸檬雞翅	當令時蔬	鮮筍排骨湯	水果	6.0	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	753
			拌/白米,豬肉絲,黃豆芽,三色丁,柴魚粉,海苔粉	蒸/檸檬雞翅	炒/當令時蔬	煮/鮮筍,排骨丁								
5/14	四	小米飯	咖哩豬肉	冬瓜肉片	有機當令時蔬	海結雞湯	0	6.0	2.5	1.4	2.7	0.0	0.0	764
			燒/豬肉角,洋芋,洋蔥,紅仁,咖哩粉	炒/冬瓜,豬肉片	炒/當令時蔬	煮/海帶結,雞丁								
5/15	五	紫米飯	宮保雞丁	胡蘿蔔炒蛋	當令時蔬	鳳梨銀耳湯	0	6.0	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	762
			燒/雞丁,小黃瓜,乾辣椒	炒/雞蛋,紅仁	炒/當令時蔬	煮/白木耳,鳳梨罐,枸杞								
5/18	一	白米飯	壽喜燒	西芹干片	當令時蔬	海芽肉絲湯	光泉 保久 乳	6.3	2.3	1.5	2.0	0.0	0.8	861
			炒/豬肉片,洋蔥,紅仁,白芝麻	炒/西芹,豆干片,豬肉絲,紅仁	炒/當令時蔬	煮/海芽,豬肉絲								
5/19	二	麥片飯	黃金魚排	香菇干丁	有機當令時蔬	黃瓜排骨湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			炸/調理魚排	燒/碎干丁,豬絞肉,生香菇,紅蔥頭	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,雞丁								
5/20	三	特餐	茄汁義大利麵	卡啦蝴蝶腿	當令時蔬	玉米濃湯	水果	6.0	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	753
			煮/白圓麵,三色丁,番茄,洋蔥,豬絞肉,義大利香料	炸/卡啦蝴蝶腿	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,豬絞肉,雞蛋,玉米乳,香粉								
5/21	四	燕麥飯	鹽水雞肉	沙茶寬粉	有機當令時蔬	芽菜肉絲湯	0	6.0	2.0	1.1	2.7	0.0	0.0	719
			炒/雞丁,小黃瓜,胡椒鹽,蔥,筍片	炒/高麗菜,寬粉,紅仁,豬肉絲,沙茶醬	炒/當令時蔬	煮/黃豆芽,豬肉絲,雞蛋								
5/22	五	糙米飯	海結滷肉	水嫩蒸蛋	當令時蔬	地瓜QQ湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			滷/海帶結,豬肉角,紅仁	蒸/雞蛋	炒/當令時蔬	煮/地瓜,白粉圓								
5/25	一	麥片飯	醬爆豬柳	紅燒獅子頭	當令時蔬	紫菜蛋花湯	0	5.5	1.9	1.5	2.0	0.0	0.0	655
			燒/豬柳,彩椒,洋蔥,甜麵醬	燒/獅子頭,大白菜	炒/當令時蔬	湯/雞蛋,紫菜,豬大骨								
5/26	二	小米飯	茄汁燒雞	玉米肉末	有機當令時蔬	酸辣湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			燒/雞丁,洋芋,番茄,義大利香料	炒/玉米粒,涼薯,豬絞肉	炒/當令時蔬	湯/板豆腐,筍絲,木耳絲,豬肉絲,紅仁,柴魚粉								
5/27	三	特餐	芋頭鹹粥	岩燒里肌豬排	當令時蔬	芝麻包	水果	6.0	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	787
			煮/芋頭,高麗菜,豬絞肉,生香菇,芹菜,蝦米,紅蔥頭	炸/岩燒里肌豬排	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包								
5/28	四	糙米飯	香酥魚片	三杯油腐	有機當令時蔬	冬瓜排骨湯	0	6.0	2.2	1.3	2.3	0.0	0.0	721
			炸/生鮮魚片	燻/小四角油腐,紅仁,小黃瓜,九層塔,老薑	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,排骨丁								
5/29	五	白米飯	咖哩雞	蕃茄炒蛋	當令時蔬	紅豆粉圓湯	0	6.0	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	787
			燒/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	炒/雞蛋,番茄	炒/當令時蔬	煮/紅豆,粉圓								

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



### 聰明減鈉小撇步

如何減鈉？

1. 選擇新鮮的蔬菜、水果，避免選用含有過多油、鹽、糖的加工食品。
2. 少喝泡麵、火鍋、關東煮的湯→一碗200c.c.湯，含鈉量240-480mg
3. 多使用天然食材(蔥、蒜、香菜..等)烹調取代調味料使用!
4. 仔細閱讀營養標示

減鈉食物會很難吃？

研究顯示減少25%鹽，大部分人不能明顯分辨口味差異，影響對食物的喜好。常吃高鹽食物容易降低分辨食物鹹度敏感度，並增加對鹹味喜好，養成愛吃重口味食物習

