



# 新竹縣立仁愛國民中學 109年06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)
								全穀雜 糧類	豆魚蛋 肉類	蔬 菜 類	油 脂 類	奶 油 類	水 果 類	
6/1	一	白米飯	橙汁雞丁	彩繪玉米	當令時蔬	黃瓜排骨湯	水果 永久 保久 型	6.0	2.1	1.2	2.0	0.0	0.0	698
			燒/雞丁,洋蔥,濃縮柳橙汁	燴/玉米粒,三色丁,豬絞肉	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,排骨丁								
6/2	二	燕麥飯	蔥燒排骨	炒雙脆	有機當令時蔬	油片冬粉湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			燒/豬肉角,排骨丁,涼薯,蔥	炒/豆芽菜,紅仁,木耳絲,芹菜,豬肉絲	炒/當令時蔬	煮/油片,高麗菜,冬粉,豬肉絲								
6/3	三	特餐	炸醬麵	調理魚排	當令時蔬	榨菜肉絲湯	水果	6.0	2.1	1.3	2.7	1.0	0.0	792
			煮/白圓麵,碎干丁,豬絞肉,三色丁,紅蔥頭,甜醬	炸/調理魚排	炒/當令時蔬	煮/榨菜絲,豬肉絲								
6/4	四	五穀飯	梅干肉片	豆醬冬瓜	有機當令時蔬	番茄芙蓉湯	0	6.0	2.2	1.4	2.2	0.0	0.0	719
			炒/豬肉片,梅干菜,筍干	燒/冬瓜,豬肉片,紅仁,木耳絲,黃豆醬	炒/當令時蔬	煮/番茄,雞蛋,蔥								
6/5	五	糙米飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	當令時蔬	綠豆米苔目甜湯	0	6.0	2.1	1.3	2.1	0.0	0.0	705
			煮/雞丁,小黃瓜,紅仁	炒/雞蛋,番茄	炒/當令時蔬	煮/綠豆,米苔目								
6/8	一	麥片飯	黑椒豬柳	西芹甜條	當令時蔬	紫菜肉片湯	水果 永久 保久 型	6.1	2.1	1.9	2.6	0.0	0.8	869
			煮/豬柳,豆芽菜,黑胡椒粒	炒/西芹,白甜條,紅甜條	炒/當令時蔬	煮/紫菜,豬肉片								
6/9	二	紫米飯	沙茶雞丁	塔香海茸	有機當令時蔬	青木瓜排骨湯	0	6.2	2.1	1.9	2.7	0.0	0.0	758
			炒/雞丁,洋蔥,紅仁,沙茶醬	炒/海茸,豬肉絲,九層塔	炒/當令時蔬	煮/青木瓜,排骨丁								
6/10	三	特餐	扁蒲鹹粥	無骨香雞排	當令時蔬	芋泥包	水果	6.3	2.1	1.5	2.7	1.0	0.0	818
			煮/白米,扁蒲,紅仁,豬絞肉,生香菇	炸/無骨香雞排	炒/當令時蔬	蒸/芋泥包								
6/11	四	白米飯	鹹酥魚片	客家小炒	有機當令時蔬	朴菜肉片湯	0	6.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	766
			炸/生鮮魚片,胡椒鹽	炒/豆干片,紅仁,豬肉絲,芹菜,乾魷魚	炒/當令時蔬	煮/朴菜,豬肉片								
6/12	五	小米飯	鐵板干丁	蟬絲蒸蛋	當令時蔬	白木耳甜湯	0	6.9	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	813
			煮/中干丁,豆芽菜,紅仁,黑胡椒粒	蒸/雞蛋,蟹肉棒	炒/當令時蔬	煮/白木耳,枸杞,鳳梨罐								
6/15	一	麥片飯	豆瓣雞丁	蒲瓜炒鮮菇	當令時蔬	玉米蛋花湯	水果 永久 保久 型	6.3	2.1	1.3	2.5	0.0	0.8	864
			炒/雞丁,小黃瓜,豆瓣醬	炒/蒲瓜,紅仁,秀珍菇,豬肉絲	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,雞蛋,蔥								
6/16	二	蕎麥飯	椒香排骨	麻油高麗	有機當令時蔬	海結雞湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			炒/豬肉角,排骨丁,洋蔥,彩椒	炒/高麗菜,豬肉片,老薑,枸杞	炒/當令時蔬	煮/海結,雞腿丁,薑絲								
6/17	三	特餐	什錦炒麵	卡啦雞腿堡	當令時蔬	鮮筍排骨湯	水果	6.0	2.1	1.4	2.0	1.0	0.0	763
			炒/白圓麵,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,芹菜,木耳絲,紅蔥頭	炸/卡啦雞腿堡	炒/當令時蔬	煮/鮮筍,排骨丁								
6/18	四	糙米飯	香酥肉魚	家常豆腐	有機當令時蔬	雪花針菇湯	0	6.0	2.5	1.1	2.7	0.0	0.0	757
			炸/肉魚,胡椒鹽	煮/板豆腐,豬絞肉,三色丁	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,金針菇,豬肉絲								
6/19	五	白米飯	茄汁雞丁	玉米炒蛋	當令時蔬	紅豆麥片湯	0	6.0	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	762
			煮/雞丁,番茄,彩椒	炒/雞蛋,玉米粒,黑胡椒粒,蔥	炒/當令時蔬	煮/紅豆,麥片								
6/20	六	小米飯	筍干燒肉	絲瓜麵線	當令時蔬	涼薯雞湯	0	6.3	2.3	1.5	2.0	0.0	0.8	861
			煮/豬肉角,筍干	燴/絲瓜,紅麵線,枸杞	炒/當令時蔬	煮/雞丁,涼薯								
6/22	一	白米飯	咖哩雞	燴三鮮	有機當令時蔬	番茄豆腐湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	燴/青花菜(冷凍),紅仁,豬肉片	炒/當令時蔬	煮/番茄,板豆腐,豬大骨								
6/23	二	糙米飯	香炸鬼頭刀	麻婆百頁	當令時蔬	肉骨茶湯	水果	6.0	2.1	1.3	2.0	1.0	0.0	760
			炸/鬼頭刀	拌/玉米粒,百頁豆腐,豬絞肉	炒/當令時蔬	煮/肉骨茶包,高麗菜,豬肉片,木耳絲								
6/24	三	特餐	客家油飯	古早味滷豬排	有機當令時蔬	蒲瓜雞湯	0	6.0	2.2	1.3	2.7	0.0	0.0	739
			煮/糯米(或白米),菜脯,豬肉絲,紅仁,生香菇,蝦米,紅蔥頭	滷/御膳大排	炒/當令時蔬	煮/蒲瓜,雞丁								
6/29	一	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	咖哩粉絲	當令時蔬	味噌湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			燉/豬肉角,洋芋,紅仁	炒/寬粉,高麗菜,豬肉絲,咖哩粉	炒/當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,味噌								
6/30	二	紫米飯	喜相逢	麻婆百頁	當令時蔬	冬瓜肉片湯	0	5.5	1.9	1.5	2.0	0.0	0.0	655
			炸/柳葉魚*3	拌/玉米粒,百頁豆腐,豬絞肉	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,豬肉片,薑絲								

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



### 什麼是有機蔬菜？

有機蔬菜  
使用有機農法耕種  
外觀可能稍有蟲咬  
外觀美麗  
農委會的定義：「有機農業是遵守自然資源循環永續利用原則，使用有機肥料，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，不噴灑農藥，噴灑農藥並達到生產自然安全農產品目標之農業。」

### 有機蔬菜 V.S. 慣行蔬

使用有機肥料  
使用化學肥料  
不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡  
種植非基改作物  
種植基改作物

