



新竹縣立仁愛國民中學 109年0809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)
								全乳 類 類	豆 魚 類	蛋 類	油 脂 類	糖 類	水 類	
8/31	一	白米飯	椰香咖哩雞 <small>燴/雞丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿</small>	家常油腐 <small>炒/小三角油腐,玉米粒,胡蘿蔔</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	番茄芙蓉湯 <small>煮/番茄,雞蛋</small>	0	6.0	2.3	1.2	2.0	0.0	0.0	713
9/1	二	五穀飯	壽喜燒肉 <small>燴/豬肉片,洋蔥,紅仁,柴魚粉,白芝麻</small>	塔香海根 <small>炒/海帶根,豬肉絲,九層塔</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	鮮筍雞湯 <small>煮/鮮筍,雞丁</small>	0	6.5	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	755
9/2	三	特餐	肉絲蛋炒飯 <small>炒/白米,高麗菜,三色丁,雞蛋,豬肉絲</small>	檸檬雞翅 <small>蒸/檸檬雞翅</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	味噌湯 <small>煮/板豆腐,海芽,味噌</small>	水果	5.4	2.2	1.0	2.7	1.0	0.0	750
9/3	四	小米飯	香酥鬼頭刀 <small>炸/鬼頭刀,胡椒鹽</small>	黃瓜鮮燴 <small>煮/大黃瓜,豬肉片,胡蘿蔔,秀珍菇</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	古早味米苔目湯 <small>煮/米苔目,豆芽菜,韭菜,絞肉,紅蔥頭</small>	0	6.0	2.3	1.5	2.2	0.0	0.0	729
9/4	五	糙米飯	筍香肉片 <small>炒/豬肉片,筍片</small>	鹹香蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,鹹蛋</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>煮/紅豆,紫米</small>	0	6.0	2.2	1.6	2.1	0.0	0.0	720
9/7	一	白米飯	沙茶雞丁 <small>煮/雞丁,涼薯,胡蘿蔔,沙茶醬</small>	油片銀芽 <small>炒/豆芽菜,油片,木耳絲,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	紫菜肉絲湯 <small>煮/紫菜,豬肉絲</small>	水果	6.1	2.1	1.9	2.6	0.0	0.8	869
9/8	二	燕麥飯	宮保燒肉 <small>燴/豬肉片,排骨丁,小黃瓜,乾辣椒,花生</small>	蛋酥白菜 <small>煮/大白菜,雞蛋,胡蘿蔔</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	酸辣湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲,豬肉絲</small>	0	6.2	2.1	1.9	2.7	0.0	0.0	758
9/9	三	特餐	義大利肉醬麵 <small>煮/白扁麵,番茄,洋蔥,豬肉,三色丁,義大利香料</small>	香滷豬排 <small>滷/豬排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,豬絞肉,黑胡椒粒</small>	水果	6.3	2.3	1.5	2.7	1.0	0.0	833
9/10	四	蕎麥飯	香酥肉魚 <small>炸/生鮮肉魚</small>	麻婆豆腐 <small>煮/板豆腐,三色丁,豬絞肉,蔥</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	冬瓜雞湯 <small>煮/冬瓜,雞丁,薑絲</small>	0	6.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	766
9/11	五	糙米飯	左宗棠雞 <small>煮/雞丁,青椒,紅仁</small>	火腿洋蔥炒蛋 <small>炒/洋蔥,素火腿,雞蛋</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	綠豆薏仁湯 <small>煮/綠豆,小薏仁</small>	0	6.9	3.0	1.5	2.4	0.0	0.0	850
9/14	一	白米飯	酥炸魚片 <small>炸/生鮮魚片,胡椒鹽</small>	田園咖哩 <small>燴/洋芋,胡蘿蔔,豬絞肉,咖哩粉</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	藥膳雞湯 <small>煮/高麗菜,雞丁,藥膳包</small>	水果	6.3	2.1	1.0	2.5	0.0	0.8	856
9/15	二	小米飯	梅干燒肉 <small>煮/豬肉片,梅干菜,筍干</small>	冬瓜肉羹 <small>炒/冬瓜,肉羹,木耳絲</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	番茄豆腐湯 <small>煮/番茄,板豆腐</small>	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
9/16	三	特餐	扁蒲鹹粥 <small>煮/白米,扁蒲,豬肉絲,胡蘿蔔,生香菇,蝦米</small>	醬燒熟烤棒腿 <small>蒸/醬燒熟烤棒腿</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	芝麻包 <small>蒸/芝麻包</small>	水果	6.0	2.0	0.8	2.0	1.0	0.0	740
9/17	四	麥片飯	糖醋雞丁 <small>炒/雞丁,洋蔥,彩椒,鳳梨罐,番茄醬</small>	海帶干絲 <small>炒/白干絲,海帶絲,豬肉絲</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>煮/玉米粒,排骨丁</small>	0	6.0	2.5	1.1	2.7	0.0	0.0	757
9/18	五	糙米飯	塔香素雞 <small>炒/素雞,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔</small>	蕈菇蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,生香菇</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	山粉圓甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚,鳳梨罐</small>	0	6.0	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	762
9/21	一	白米飯	三杯肉丁 <small>煮/豬肉片,排骨丁,小黃瓜,老薑,九層塔</small>	涼薯三絲 <small>煮/涼薯,紅蘿蔔,木耳絲,豬肉絲</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	油片冬粉湯 <small>煮/油片,冬粉,豬絞肉,芹菜</small>	水果	6.3	2.3	1.0	2.0	0.0	0.8	849
9/22	二	紫米飯	味噌燒雞 <small>燴/雞丁,洋蔥,胡蘿蔔,味噌,白芝麻</small>	古早味醬丁 <small>滷/碎干丁,豬絞肉</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	玉米芙蓉湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,蔥</small>	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
9/23	三	特餐	金瓜炒米粉 <small>炒/米粉,南瓜,高麗菜,豬肉絲,韭菜,蝦米</small>	無骨雞排 <small>炸/無骨雞排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	筍片豬肉湯 <small>煮/筍片,豬肉片</small>	水果	6.0	2.0	0.8	2.0	1.0	0.0	740
9/24	四	蕎麥飯	豆豉蒸魚 <small>蒸/生鮮魚片,黑豆豉,蔥,辣椒</small>	客家小炒 <small>炒/豆干片,豬肉絲,乾魷魚,蔥,芹菜</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	香菇雞湯 <small>煮/白蘿蔔,雞丁,生香菇,紅棗</small>	0	6.0	2.0	1.1	2.7	0.0	0.0	719
9/25	五	糙米飯	玉米肉末 <small>炒/豬絞肉,玉米粒,蒜頭</small>	番茄炒蛋 <small>炒/雞蛋,番茄</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	地瓜綠豆湯 <small>煮/地瓜,綠豆</small>	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
9/26	六	糙米飯	鹽水雞 <small>煮/雞丁,小黃瓜,筍片</small>	香拌干絲 <small>炒/白干絲,芹菜,紅仁,木耳絲</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	魷魚羹湯 <small>煮/白蘿蔔,魷魚羹,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲</small>	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
9/28	一	白米飯	香酥魚排 <small>炸/調理魚排</small>	茄燒洋芋 <small>燴/洋芋,番茄,三色丁,豬絞肉</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	什錦豆腐湯 <small>煮/大白菜,板豆腐,豬肉絲</small>	0	6.0	2.2	1.5	2.0	0.0	0.0	713
9/29	二	燕麥飯	粉蒸肉 <small>蒸/豬肉片,地瓜,蒸肉粉</small>	絲瓜麵線 <small>煮/絲瓜,紅麵線,枸杞</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	海芽蛋花湯 <small>煮/海芽,雞蛋</small>	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
9/30	三	特餐	沙茶炒麵 <small>炒/白扁麵,豬肉絲,高麗菜,紅蘿蔔,木耳絲,沙茶醬</small>	卡拉蝴蝶腿 <small>炸/卡拉蝴蝶腿</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	蘿蔔排骨湯 <small>煮/白蘿蔔,排骨丁,芹菜</small>	水果	6.0	2.2	1.3	2.3	1.0	0.0	781

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



認識三章一Q

為期校園食材，過去農委會推動四章一Q政策，去年已由四章一Q轉換成三章一Q，三章一Q分別為：TAP產銷履歷、CAS台灣優良農產品、台灣有機農產品，以及生產追溯QR code

●TAP產銷履歷：產銷履歷農產品驗證制度是透過訂定臺灣良好農業規範(Taiwan Good Agricultural Practice, 簡稱TGAP)等作業標準，以及建置產銷履歷資訊平臺，輔導農產品經營業者利用風險管理手段，以合乎農業永續理念之方法，生產安全、具可追溯性之農產品。

●CAS台灣優良農產品：透過訂定驗證標準，管理生產之原料、製程及成品之衛生安全與品質，符合來源清楚、品質優良之規定。

●嚴格之生產廠分級追蹤管理與產品檢驗，每月於CAS協會網站公布相關檢驗結果，為消費者權益把關。

●台灣有機農產品：生產過程之資材使用、收穫調製及包裝儲存等環節，均須經有機驗證機構審核審查，符合有機驗證標準規定並通過驗證，才能貼標銷售。

●生產追溯QR code：結合現今科技，直接以手機掃描包裝上的QR code，就能即時獲得農產品的資訊。



臺灣農產追溯網



0101000001