



新竹縣立仁愛國民中學 109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)
								全穀雜 糧類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	油脂肉 堅果種 子類	水果類	乳品類	
10/1	四	中秋連假					0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
10/2	五	中秋連假					0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
10/5	一	白米飯	洋蔥肉片	蟹絲冬瓜	當令時蔬	紫菜蛋花湯	光泉 保久 乳	6.1	2.1	1.9	2.6	0.0	0.8	869
			炒/豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,黑胡椒粒	炒/冬瓜,蟹肉棒,木耳絲	炒/當令時蔬	煮/紫菜,雞蛋								
10/6	二	小蕙仁飯	香酥魚片	茄汁燴豆腐	有機當令時蔬	白菜肉片湯	0	6.2	2.1	1.9	2.7	0.0	0.0	758
			炸/生鮮魚片	燴/板豆腐,番茄,三色丁,豬絞肉	炒/有機當令時蔬	煮/大白菜,木耳絲,胡蘿蔔,豬肉片								
10/7	三	特餐	客家炒飯條	滷豬排	當令時蔬	銀蘿雞湯	水果	6.3	2.1	1.5	2.7	1.0	0.0	818
			炒/飯條,豬肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,韭菜,紅蔥頭,蝦米	滷/岩燒里肌豬排	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,雞丁								
10/8	四	糙米飯	茄汁燴雞	塔香海茸	有機當令時蔬	大瓜排骨湯	0	6.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	766
			燴/雞丁,洋蔥,小四角油豆腐,蕃茄,蘑菇,迷迭香粉	炒/海茸,豬肉絲,九層塔	炒/有機當令時蔬	煮/大黃瓜,排骨丁								
10/9	五	雙十連假					0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
10/1 2	一	白米飯	豆瓣肉絲	彩繪玉米	當令時蔬	豆薯雞湯	光泉 保久 乳	6.3	2.1	1.4	2.5	0.0	0.8	866
			燒/雞肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,黑豆醬油	炒/玉米粒,三色丁,豬絞肉,毛豆仁	炒/當令時蔬	煮/豆薯,雞丁,蔥								
10/1 3	二	小米飯	椒鹽魚丁	白菜滷	有機當令時蔬	酸菜鴨湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			炸/生鮮魚丁,中干丁	滷/大白菜,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲,蝦米	炒/有機當令時蔬	煮/酸菜,鴨丁								
10/1 4	三	特餐	古早味拌飯	起司豬排	當令時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	6.0	2.1	1.2	2.0	1.0	0.0	758
			拌/白米,豬絞肉,碎干丁,菜脯,胡蘿蔔,高麗菜,紅蔥頭	炸/起司豬排	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,小魚丸,薑絲								
10/1 5	四	燕麥飯	義式燒雞	蒲瓜鮮燴	有機當令時蔬	酸辣湯	0	6.0	2.5	1.5	2.7	0.0	0.0	767
			燒/雞丁,番茄,彩椒,義大利香料	燴/蒲瓜,豬肉片,秀珍菇	炒/有機當令時蔬	煮/板豆腐,筍絲,木耳絲,雞蛋,豬肉絲								
10/1 6	五	糙米飯	醬燒豆干	海芽蒸蛋	當令時蔬	紅豆小湯圓	0	6.0	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	762
			燒/中干丁,小黃瓜,青花菜,胡蘿蔔	蒸/雞蛋,海帶芽	炒/當令時蔬	煮/紅豆,小湯圓								
10/1 9	一	白米飯	蘿蔔燒雞	彩繪花菜	當令時蔬	玉米排骨湯	光泉 保久 乳	6.0	2.3	1.4	2.0	0.0	0.8	838
			燒/雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	炒/冷凍花椰菜,彩椒,豬肉片	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,排骨丁								
10/2 0	二	蕎麥飯	瓜子肉	絲瓜冬粉	有機當令時蔬	味噌湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			煮/豬絞肉,絞瓜,紅蔥頭,蒜頭	煮/絲瓜,冬粉,豬絞肉,枸杞	炒/有機當令時蔬	煮/板豆腐,海芽,味噌								
10/2 1	三	特餐	日式炒烏龍麵	燒烤雞腿	當令時蔬	玉米濃湯	水果	6.0	2.0	1.2	2.0	1.0	0.0	750
			炒/蝦肉龍麵,豬肉絲,洋蔥,豆芽菜,木耳絲,海苔粉,胡蘿蔔	蒸/燒烤雞腿	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,豬絞肉,玉米乳香粉								
10/2 2	四	五穀飯	黃金魚排	回鍋干片	有機當令時蔬	蒲瓜雞湯	0	6.0	2.0	1.3	2.7	0.0	0.0	724
			炸/調理魚排	炒/豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	炒/有機當令時蔬	煮/蒲瓜,雞丁								
10/2 3	五	糙米飯	海結滷肉	番茄炒蛋	當令時蔬	綠豆蕙仁湯	0	6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			滷/海帶結,豬肉角,排骨丁	炒/雞蛋,番茄	炒/當令時蔬	煮/綠豆,小蕙仁								
10/2 6	一	白米飯	蔥燒雞丁	小瓜腸片	當令時蔬	肉骨茶湯	0	6.0	2.2	1.5	2.0	0.0	0.0	713
			燒/雞丁,洋蔥,洋芋,蔥	炒/小黃瓜,香腸片	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,豬肉片,肉骨茶包								
10/2 7	二	紫米飯	香酥鬼頭刀	麻婆豆腐	有機當令時蔬	筍片雞湯	0	6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			炸/鬼頭刀	煮/板豆腐,玉米粒,三色丁,豬絞肉	炒/有機當令時蔬	煮/筍片,雞丁								
10/2 8	三	特餐	玉米瘦肉粥	卡啦方塊酥	當令時蔬	黑糖捲	水果	6.0	2.1	1.2	2.3	1.0	0.0	771
			煮/白米,玉米粒,三色丁,生香菇,豬絞肉,雞蛋	炸/卡啦方塊酥	炒/當令時蔬	蒸/黑糖捲								
10/2 9	四	麥片飯	日式豬肉咖哩	蘿蔔佃煮	有機當令時蔬	海結雞湯	0	6.0	2.2	1.3	2.1	0.0	0.0	712
			煮/豬肉角,胡蘿蔔,洋芋,洋蔥,咖哩粉	煮/白蘿蔔,小四角油豆腐,柴魚粉	炒/有機當令時蔬	煮/海帶結,雞丁								
10/3 0	五	糙米飯	宮保雞丁	玉米蒸蛋	當令時蔬	芋頭西米露	0	6.0	2.4	1.3	2.1	0.0	0.0	727
			炒/雞丁,小黃瓜,乾辣椒,油花生	蒸/雞蛋,玉米粒	炒/當令時蔬	煮/芋頭,西谷米								

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



認識全穀雜糧類:

- 1.全穀雜糧類即我們常吃的主食如：飯、麵等等，在名稱上之所以叫全穀雜糧類，是希望強調多選擇未經過加工精製的穀類。
- 2.常見的全穀雜糧類有：糙米、燕麥、小米、紫米、玉米，以及根莖類食物如：馬鈴薯、地瓜、山藥等等
- 3.比起精製穀類，未經精製穀類含有較多的營養素，如纖維質、維生素、礦物質等，藉由選擇這樣的食物，可以幫助身體維持健康

