



新竹縣立仁愛國民中學 109年11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 | 油脂與 堅果種 子類 | 水果類 | 乳品類 | |
| 11/2 | 一 | 白米飯 | 味噌燒雞 | 高麗甜條 | 當令時蔬 | 海芽肉絲湯 | 0 | 6.0 | 2.2 | 1.2 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 705 |
| | | | 燒/雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,味噌 | 炒/高麗菜,甜不辣條,紅蘿蔔 | 炒/當令時蔬 | 煮/海芽,豬肉絲 | | | | | | | | |
| 11/3 | 二 | 蕎麥飯 | 梅香燒肉 | 日式關東煮 | 有機當令時蔬 | 番茄蛋花湯 | 0 | 6.0 | 2.3 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 720 |
| | | | 煮/豬肉角,排骨丁,梅干菜,筍干 | 煮/小四角豆腐,海帶結,胡蘿蔔,柴魚粉 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/番茄,雞蛋,蔥 | | | | | | | | |
| 11/4 | 三 | 特餐 | 台式炒米粉 | 無骨雞排 | 當令時蔬 | 酸辣湯 | 水果 | 6.0 | 2.2 | 1.3 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 799 |
| | | | 炒/米粉,豬肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,韭菜,紅蔥頭,生香蒜 | 炸/無骨雞排 | 炒/當令時蔬 | 煮/板豆腐,豬肉絲,筍絲,木耳絲 | | | | | | | | |
| 11/5 | 四 | 糙米飯 | 香酥竹筍魚 | 咖哩洋芋 | 有機當令時蔬 | 冬瓜排骨湯 | 0 | 6.0 | 2.1 | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 723 |
| | | | 炸/竹筍魚片,椒鹽粉 | 煮/馬鈴薯,三色丁,玉米粒,豬絞肉,咖哩粉 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/冬瓜,排骨丁 | | | | | | | | |
| 11/6 | 五 | 五穀飯 | 壽喜燒 | 塔香海茸 | 當令時蔬 | 地瓜QQ湯 | 0 | 6.4 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 754 |
| | | | 炒/豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,白芝麻,柴魚粉 | 炒/海茸,豬肉絲,九層塔 | 炒/當令時蔬 | 煮/地瓜,QQ | | | | | | | | |
| 11/7 | 六 | 校慶麵包 | 統一墨西哥巧克力麵包 | | 統一牛奶蒸果子 | | 光泉 保久乳 | 6.9 | 1.2 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 648 |
| 11/9 | 一 | 校慶補假 | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| 11/10 | 二 | 紫米飯 | 黑胡椒豬柳 | 冬瓜肉片 | 有機當令時蔬 | 金玉芙蓉湯 | 0 | 6.2 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 758 |
| | | | 煮/豬柳,豆芽菜,彩椒,黑胡椒粒 | 煮/冬瓜,豬肉片,木耳絲 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/玉米粒,雞蛋,豬大骨,蔥 | | | | | | | | |
| 11/11 | 三 | 特餐 | 香濃白醬拌麵 | 檸檬雞翅 | 當令時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 水果 | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 825 |
| | | | 拌/白圓麵,玉米粒,三色丁,豬絞肉,洋芋,玉米乳香粉 | 蒸/檸檬雞翅 | 炒/當令時蔬 | 煮/榨菜,豬肉絲 | | | | | | | | |
| 11/12 | 四 | 糙米飯 | 醬味蒸魚 | 香菇干丁 | 有機當令時蔬 | 青木瓜排骨湯 | 0 | 6.0 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 766 |
| | | | 蒸/生鮮魚片 | 煮/碎干丁,豬絞肉,生香菇,紅蔥頭 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/青木瓜,排骨丁 | | | | | | | | |
| 11/13 | 五 | 小米飯 | 海結滷肉 | 螞蟻上樹 | 當令時蔬 | 紅豆薏仁湯 | 0 | 6.3 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 762 |
| | | | 滷/豬肉角,排骨丁,海帶結,胡蘿蔔 | 炒/冬粉,高麗菜,豬絞肉,胡蘿蔔,蔥 | 炒/當令時蔬 | 煮/紅豆,小薏仁 | | | | | | | | |
| 11/16 | 一 | 白米飯 | 韓式肉片 | 彩繪玉米 | 當令時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 光泉 保久乳 | 6.3 | 2.1 | 1.3 | 2.2 | 0.0 | 0.8 | 850 |
| | | | 煮/豬肉片,大白菜,胡蘿蔔,韓式辣椒醬 | 煮/玉米粒,洋芋,三色丁,豬絞肉 | 炒/當令時蔬 | 煮/紫菜,雞蛋 | | | | | | | | |
| 11/17 | 二 | 燕麥飯 | 黃金魚排 | 麻婆豆腐 | 有機當令時蔬 | 藥膳雞湯 | 0 | 6.0 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 743 |
| | | | 炸/調理魚排 | 煮/板豆腐,三色丁,豬絞肉,蔥 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/高麗菜,雞丁,紅棗,藥膳包 | | | | | | | | |
| 11/18 | 三 | 特餐 | 肉絲蛋炒飯 | 蜜汁雞腿 | 當令時蔬 | 海結排骨湯 | 水果 | 6.0 | 2.2 | 1.2 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 765 |
| | | | 炒/白米,三色丁,豬肉絲,高麗菜,雞蛋 | 蒸/蜜汁雞腿 | 炒/當令時蔬 | 煮/海帶結,排骨丁 | | | | | | | | |
| 11/19 | 四 | 糙米飯 | 醬瓜雞丁 | 塔香海根 | 有機當令時蔬 | 南瓜濃湯 | 0 | 6.0 | 2.5 | 1.3 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 762 |
| | | | 煮/雞丁,紅蘿蔔,麻油瓜 | 炒/海帶根,豬肉絲,胡蘿蔔,九層塔 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/南瓜,洋蔥,豬絞肉 | | | | | | | | |
| 11/20 | 五 | 麥片飯 | 沙茶干丁 | 番茄炒蛋 | 當令時蔬 | 綠豆燕麥湯 | 0 | 6.2 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 763 |
| | | | 炒/中干丁,洋蔥,胡蘿蔔,沙茶醬 | 炒/雞蛋,番茄,蔥 | 炒/當令時蔬 | 煮/綠豆,燕麥 | | | | | | | | |
| 11/23 | 一 | 白米飯 | 橙汁燒雞 | 白菜滷 | 當令時蔬 | 玉米濃湯 | 光泉 保久乳 | 6.3 | 2.3 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 0.8 | 861 |
| | | | 燒/雞丁,洋蔥,彩椒,濃縮柳橙汁 | 煮/大白菜,豬肉絲,木耳絲,麵筋,胡蘿蔔 | 炒/當令時蔬 | 煮/玉米粒,豬絞肉,雞蛋,玉米乳香粉 | | | | | | | | |
| 11/24 | 二 | 糙米飯 | 香酥鬼頭刀 | 絞瓜干丁 | 有機當令時蔬 | 黃瓜雞湯 | 0 | 6.0 | 2.5 | 1.6 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 738 |
| | | | 炸/鬼頭刀 | 煮/絞瓜,碎干丁,豬絞肉 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/大黃瓜,雞丁 | | | | | | | | |
| 11/25 | 三 | 特餐 | 肉羹麵線糊 | 香炸豬排 | 當令時蔬 | 豆沙包 | 水果 | 6.0 | 2.1 | 1.3 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 760 |
| | | | 煮/紅麵線,肉羹,雞蛋,筍絲,木耳絲,紅蔥頭,烏醋,柴魚粉 | 炸/醬燒豬排 | 炒/當令時蔬 | 蒸/豆沙包 | | | | | | | | |
| 11/26 | 四 | 燕麥飯 | 薑汁燒肉 | 香拌干絲 | 有機當令時蔬 | 白玉魚丸湯 | 0 | 6.0 | 2.4 | 1.4 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 757 |
| | | | 煮/豬肉片,洋蔥,紅仁,老薑,白芝麻 | 拌/白干絲,海帶絲,豬肉絲,芹菜 | 炒/有機當令時蔬 | 煮/白蘿蔔,小魚丸 | | | | | | | | |
| 11/27 | 五 | 小米飯 | 宮保雞丁 | 高麗油片 | 當令時蔬 | 燒仙草 | 0 | 6.2 | 2.5 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 749 |
| | | | 炒/雞丁,小黃瓜,油花生,乾辣椒 | 炒/高麗菜,油片,胡蘿蔔,木耳絲 | 炒/當令時蔬 | 煮/仙草汁,大豆,粉圓,紅豆,綠豆 | | | | | | | | |
| 11/30 | 一 | 紫米飯 | 咖哩燉雞 | 水煎包 | 當令時蔬 | 番茄豆腐湯 | 0 | 6.3 | 2.3 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 741 |
| | | | 煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉 | 蒸/水煎包 | 炒/當令時蔬 | 煮/番茄,板豆腐,豬大骨 | | | | | | | | |

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



淺談紫米的營養價值

1. 紫米，屬於糯米的一種，外殼比白米多了一層花青素，呈現紫黑色，又稱「黑糯米」
2. 膳食纖維含量高，為白米的8~10倍，膳食纖維有助於促進腸胃蠕動、幫助消化，也能增加飽足感，讓減重者降低食慾。
3. 富含植化素-花青素，是優質的抗氧化劑來源。
4. 屬低GI食物，相對於日常飲食中GI質較高的白米，食用紫米後較不易造成血液中的血糖濃度上升太快，能有效刺激胰島素大量分泌，進而減低脂肪合成機率，達到輔助「控制體重」的效果

資料來源：

