



新竹縣立仁愛國民中學110年 03月份菜單



本校使用國產豬肉

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	
3/1	一	二二八和平紀念日												
3/2	二	糙米飯	洋芋燒雞	麻婆豆腐	有機當令時蔬	味噌湯		6.4	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	748
			燒/雞丁、洋芋、紅仁	煮/豬肉、板豆腐、玉米粒、辣豆瓣、蔥	當令時蔬	煮/豬肉片、紫菜、生香菇、味噌								
3/3	三	特餐	香炒烏龍麵	檸檬雞翅	當令時蔬	番茄蛋花湯	水果	6.7	2.3	1.4	2.7	1.0	0.0	858
			炒/豬肉絲、高麗菜、木耳絲、魚板、細烏龍麵	蒸/檸檬雞翅	炒/當令時蔬	煮/番茄、雞蛋、蔥								
3/4	四	地瓜飯	椒鹽魚片	玉米肉末	有機當令時蔬	朴菜腿丁湯		6.2	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	761
			炸/生鮮魚片、胡椒鹽	炒/玉米粒、豬絞肉、三色丁	炒/當令時蔬	煮/朴菜、雞腿丁								
3/5	五	小米飯	海結燒肉	鍋燒高麗	當令時蔬	綠豆薏米湯		6.1	2.5	1.3	2.5	0.0	0.0	730
			燒/豬肉角、排骨丁、海帶結、白仁	炒/豬肉絲、高麗菜、木耳絲、雞腿、沙茶醬	炒/當令時蔬	煮/綠豆、小薏仁								
3/8	一	麥片飯	鹽水雞	豆瓣寬粉	當令時蔬	高麗菜肉片湯	光泉 保久乳 /豆奶	6.1	2.5	1.9	2.6	0.0	0.8	899
			煮/雞丁、小黃瓜、米血糕、胡椒鹽	炒/豬肉絲、綠豆芽、紅仁、寬粉、木耳絲、豆瓣醬	炒/當令時蔬	煮/高麗菜、肉片、紅仁								
3/9	二	紫米飯	鳳梨肉片	醋溜海根	有機當令時蔬	銀蘿雞丁湯		6.2	2.3	1.9	2.7	0.0	0.0	773
			炒/豬肉片、洋蔥、鳳梨片、蔥	炒/豬肉絲、海根、白干絲、烏醋、白芝麻	炒/當令時蔬	煮/白仁、排骨丁								
3/10	三	特餐	玉米燕麥瘦肉粥	酥脆魷魚排	當令時蔬	芝麻包	水果	6.3	2.4	1.5	2.7	1.0	0.0	840
			煮/豬絞肉、雞蛋、玉米粒、燕麥、紅仁、	炸/調理魷魚排	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包								
3/11	四	蕎麥飯	黑椒雞丁	彩繪花椰	有機當令時蔬	海結肉片湯		6.0	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	766
			燒/雞丁、洋蔥、黑胡椒粒、筍片	炒/花椰菜、紅仁、肉片	炒/當令時蔬	煮/海帶結、豬肉片								
3/12	五	糙米飯(蔬食日)	沙茶干丁	黃金蒸蛋	當令時蔬	紅豆麥角湯		6.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	774
			炒/中干丁、高麗菜、紅仁、沙茶醬	蒸/雞蛋、玉米粒	炒/當令時蔬	煮/紅豆、麥片								
3/15	一	大麥仁飯	辣子雞丁	醬燜冬瓜	當令時蔬	裙帶芙蓉湯	光泉 保久乳 /豆奶	6.3	2.1	1.6	2.5	0.0	0.8	871
			炒/雞丁、小黃瓜、紅仁、辣豆瓣	燜/豬肉片、冬瓜、紅仁	炒/當令時蔬	煮/雞蛋、海芽、薑絲								
3/16	二	燕麥飯	咖哩肉丁	關東煮	有機當令時蔬	筍片雞湯		6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			燒/豬肉角、洋芋、紅仁、咖哩粉	炒/小四角豆腐、海帶結、柴魚粉、紅甜條	炒/當令時蔬	煮/筍片、雞丁								
3/17	三	特餐	沙茶炒麵	滷雞排	當令時蔬	白菜肉片湯	水果	6.0	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0	755
			炒/白麵條、豬肉絲、高麗菜、紅仁、生香菇、沙茶醬、紅蔥頭、洋蔥	滷/生鮮雞排	炒/當令時蔬	煮/豬肉片、大白菜、木耳絲								
3/18	四	小米飯	義式燒雞	開陽蒲瓜	有機當令時蔬	大滷湯		6.0	2.5	1.4	2.7	0.0	0.0	764
			燒/雞丁、番茄、洋芋、義大利香料、紅仁	炒/豬肉絲、蒲瓜、生鮮木耳、蝦皮	炒/當令時蔬	煮/豬肉絲、板豆腐、木耳絲、筍絲								
3/19	五	紫米飯	蔥燒蒸魚	京醬干片	當令時蔬	燒仙草		6.3	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	783
			蒸/生鮮魚片、蔥、薑	炒/豬肉片、小黃瓜、紅仁、甜麵醬、豆干片	炒/當令時蔬	煮/紅豆、綠豆、芋圓、仙草原汁								
3/22	一	糙米飯	蘑菇豬柳	炒雙脆	當令時蔬	冬瓜雞湯	光泉 保久乳 /豆奶	6.3	2.3	1.3	2.0	0.0	0.8	856
			燒/豬柳、洋蔥、蔥、蘑菇罐頭	炒/豬肉絲、豆芽菜、木耳絲、紅仁、芹菜	炒/當令時蔬	煮/冬瓜、雞丁								
3/23	二	五穀飯	南瓜燒雞	青蔬咖哩	有機當令時蔬	紫菜針菇湯		6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			燒/雞丁、南瓜、洋蔥、迷迭香粉	燒/豬肉角、百頁豆腐、花椰菜、咖哩粉	炒/當令時蔬	煮/紫菜、金針菇、蔥								
3/24	三	特餐	黃金拌飯	香酥魚排	當令時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	6.0	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0	755
			拌/白米、豬絞肉、洋蔥、雞蛋、玉米粒、紅仁、咖哩粉	炸/調理魚排	炒/當令時蔬	煮/小薏仁、冬瓜、排骨丁								
3/25	四	麥片飯	味噌燒雞	絞瓜肉燥	有機當令時蔬	筍片鴨湯		6.0	2.0	1.3	2.7	0.0	0.0	724
			燒/雞丁、白仁、紅仁、味噌	煮/碎干丁、豬絞肉、絞瓜、紅蔥頭	炒/當令時蔬	煮/鴨丁、筍片								
3/26	五	蕎麥飯	辣炒肉絲	番茄炒蛋	當令時蔬	鳳梨銀耳湯		6.0	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	735
			炒/豬肉絲、黃干絲、高麗菜、(韓式辣醬)	蒸/雞蛋、番茄、蔥	炒/當令時蔬	煮/銀耳、枸杞、鳳梨片								
3/29	一	糙米飯	香料燉雞	三杯油腐	當令時蔬	玉米蛋花湯		6.2	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	749
			燉/雞丁、番茄、西洋芹	燒/小四角豆腐、小黃瓜、九層塔、老薑	炒/當令時蔬	煮/玉米粒、雞蛋、蔥								
3/30	二	燕麥飯	鐵板豬柳	茄汁燴豆腐	有機當令時蔬	酸菜雞湯		6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
			炒/豬柳、洋蔥、蔥、紅仁	燒/板豆腐、番茄、三色丁、豬絞肉、番茄醬	當令時蔬	煮/客家酸菜、雞腿丁								
3/31	三	特餐	台式炒飯條	鐵路豬排	當令時蔬	肉骨茶湯	水果	6.0	2.5	1.6	0.0	1.0	0.0	708
			炒/飯條、豬肉絲、木耳絲、豆芽菜、紅仁、韭菜	滷/調理豬排	炒/當令時蔬	煮/高麗菜、豬肉片、肉骨茶包								

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。

食品股份有限公司營養師製(110.02.22_02)

★★

什麼是有機蔬菜？
 來的蔬菜，耕作方式與一般慣行農法的有所不同。
 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，
 之管理系統，
 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
 使用有機農法耕種出
 外觀可能稍有蟲咬
 外觀美麗
 使用有機肥料
 使用化
 不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡
 噴灑農藥
 種植非基改作物
 種植基




