



新竹縣立仁愛國民中學 110年 04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	油脂類 堅果種子類	水果類	乳品類	
4/1	四	小米飯	酥香鯖魚 <small>炸/鯖魚片</small>	紹子豆腐 <small>煮/板豆腐,豬絞肉,三色丁,蔥</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	白玉排骨湯 <small>煮/白仁,排骨</small>		6.2	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0	761
4/2	五	兒童節補假												
4/5	一	清明節休假												
4/6	二	燕麥飯	洋蔥肉片 <small>炒/肉片,洋蔥</small>	油片銀芽 <small>炒/豆芽菜,油片,紅仁,韭菜</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	冬瓜肉片湯 <small>煮/冬瓜,肉片,薑絲</small>		6.2	2.3	1.9	2.7	0.0	0.0	773
4/7	三	特餐	麻油高麗菜飯 <small>煮/白米,高麗菜,豬肉絲,紅仁,木耳絲,蝦米,香菇,胡麻油</small>	麥克雞塊*3 <small>炸/麥克雞塊*3</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	番茄豆腐湯 <small>煮/番茄,豆腐</small>	水果	6.3	2.4	1.3	2.7	1.0	0.0	835
4/8	四	紫米飯	五味魚片 <small>炸/魚片,薑絲,香菜,五味醬汁</small>	客家小炒 <small>煮/豆干片,豬肉絲,乾魷魚,紅仁,芹菜</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	鮮筍雞湯 <small>煮/鮮筍,朴菜,雞丁,生香菇</small>		6.0	3.6	1.7	2.7	0.0	0.0	854
4/9	五	糙米飯(蔬食口)	大滷桶 <small>煮/大黑干,黑輪,紅仁</small>	黃金蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,玉米粒</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	綠豆西米露 <small>煮/綠豆,西谷米</small>		6.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	774
4/12	一	燕麥飯	蔥爆肉片 <small>燒/豬肉片,豆芽菜,蔥,洋蔥</small>	絲瓜麵線 <small>炒/絲瓜,豬絞肉,紅麵線,枸杞</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>煮/玉米結,排骨丁</small>	光泉 保久乳 /豆奶	6.3	2.3	1.6	2.5	0.0	0.8	886
4/13	二	小米飯	咖哩雞丁 <small>煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉</small>	木須大瓜 <small>炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲,紅仁</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	榨菜肉絲湯 <small>煮/榨菜,豬肉絲</small>		6.0	2.8	2.0	2.6	0.0	0.0	797
4/14	三	特餐	茄汁義大利麵 <small>煮/白圓麵,番茄,洋蔥,豬絞肉,三色丁</small>	醬燒豬排 <small>炸/醬燒豬排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>煮/南瓜,雞蛋,玉米粒,玉米乳,香粉</small>	水果	5.5	3.2	1.4	2.5	1.0	0.0	833
4/15	四	芝麻飯	椒鹽魚片 <small>炸/生鮮魚片</small>	麻婆豆腐 <small>煮/豬絞肉,豆腐,花椒</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	藥膳雞湯 <small>煮/高麗菜,雞腿丁,紅仁,藥膳包</small>		6.0	2.6	1.4	2.7	0.0	0.0	772
4/16	五	糙米飯	糖醋排骨 <small>煮/肉角,排骨丁,洋蔥,彩椒,番茄醬</small>	菇香蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,生香菇</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>煮/紅豆,紫米</small>		6.2	3.1	1.0	2.6	0.0	0.0	809
4/19	一	蕎麥飯	鳳梨木耳燒雞 <small>燒/雞丁,洋蔥,生鮮木耳,鳳梨罐</small>	拌雜菜 <small>炒/大白菜,紅仁,臭粉,木耳絲,白芝麻</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋</small>	光泉 保久乳 /豆奶	6.0	3.4	1.5	2.0	0.0	0.8	923
4/20	二	小米飯	梅干肉丁 <small>煮/豬肉角,梅干菜,筍干</small>	鮮炒高麗 <small>炒/高麗菜,豬肉絲,木耳絲,紅仁</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>煮/涼薯,排骨丁</small>		6.0	2.3	2.3	2.0	0.0	0.0	740
4/21	三	特餐	蒲瓜瘦肉粥 <small>煮/豬絞肉,雞蛋,蒲瓜,玉米粒,紅仁,薑絲,青蔥</small>	迷迭香雞排 <small>油/生鮮雞排,迷迭香料,渣包</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	芋泥包 <small>蒸/芋泥包</small>	水果	6.0	2.8	1.2	2.0	1.0	0.0	811
4/22	四	地瓜飯	香酥油甘魚片 <small>炸/油甘魚片</small>	桂筍肉絲 <small>炒/桂竹筍,豬肉絲,朴菜,紅仁</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>煮/紫菜,雞蛋,豬大骨</small>		6.0	2.0	1.3	2.7	0.0	0.0	724
4/23	五	糙米飯	打拋豬 <small>煮/豬絞肉,番茄,洋蔥,九層塔</small>	紅娘炒蛋 <small>炒/紅仁,雞蛋</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	地瓜QQ湯 <small>煮/地瓜,QQ</small>		6.2	3.1	1.2	2.0	0.0	0.0	787
4/26	一	燕麥飯	醍醐滷肉 <small>燒/豬肉角,排骨丁,白仁,紅仁</small>	咖哩四色 <small>炒/小黃瓜,三色丁,洋芋,咖哩粉</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	養生鮮菇湯 <small>煮/高麗菜,豬肉片,秀珍菇</small>	光泉 保久乳 /豆奶	6.2	2.5	1.5	2.0	0.0	0.8	869
4/27	二	麥片飯	照燒雞 <small>燒/雞丁,洋蔥,蘑菇片,蔥(米酒)</small>	冬瓜鮮燴 <small>煮/冬瓜,豬肉片,紅仁</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	番茄蔬菜湯 <small>煮/番茄,高麗菜,馬鈴薯</small>		6.0	2.3	1.5	2.0	0.0	0.0	720
4/28	三	特餐	台式炒麵 <small>炒/白圓麵,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,紅蔥頭</small>	御賞里肌排 <small>油/御賞里肌排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>煮/筍絲,木耳絲,豬肉絲,紅仁,沙茶醬</small>	水果	6.0	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	811
4/29	四	紫米飯	檸香肉魚 <small>炸/肉魚,檸檬椒鹽粉(建議可以再撒一些胡椒粉)</small>	紅燒油腐 <small>燒/小,四角油腐,豬絞肉,三色丁,蔥</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	黃瓜雞湯 <small>煮/大黃瓜,雞丁</small>		6.0	2.5	1.6	2.0	0.0	0.0	738
4/30	五	小米飯	宮保雞丁 <small>燒/雞丁,涼薯,紅仁,乾辣椒</small>	茶碗蒸 <small>蒸/魚板,雞蛋,香菇</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	冬瓜山粉圓 <small>煮/冬瓜磚,山粉圓,白粉圓</small>		6.0	2.5	1.6	0.0	0.0	0.0	648

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。

翔食品股份有限公司營養師製(110.02.17)



聰明減鈉小撇步

如何減鈉？

- 1.選擇新鮮的蔬菜、水果，避免選用含有過多油、鹽、糖的加工食品。
- 2.少喝泡麵、火鍋、關東煮的湯→一碗200c.c.湯，含鈉量240-480mg
- 3.多使用天然食材(蔥,蒜,香菜,等)烹調取代調味料使用!
- 4.仔細閱讀營養標示

減鈉食物會很難吃？

研究顯示減少25%鹽，大部分人不能明顯分辨口味差異，影響對食物的喜好。常吃高鹽食物容易降低分辨食物鹹度敏感度，並增加對鹹味喜好，養成愛吃重口味食物習慣。

