

新竹縣立仁愛國民中學 110學年第一學期學生午餐菜單

期間: 110/09/01~110/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	炒青菜	湯品	水果/乳品	
1	9/01 三	特餐	木須炒麵	冬瓜燒肉	有機蔬菜	酸辣湯		
			炒/油麵、肉絲、雞蛋、綠豆芽、紅蘿蔔	燒/肉丁、冬瓜、薑片	炒/蔬菜	煮/雞蛋、豆腐、粉絲、紅蘿蔔、木耳		
	9/02 四	小米飯	糖醋魚丁	豆瓣干片	時節蔬菜	扁蒲鮮菇湯		
			炒/魚丁、涼薯、洋蔥、甜椒	炒/肉絲、豆干片、蔥、辣豆瓣醬	炒/蔬菜	煮/扁蒲、鮮菇、大骨		
	9/03 五	糙米飯	南洋咖哩雞	玉米炒蛋	時節蔬菜	綠豆薏仁湯		
			煮/雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	炒/玉米、三色丁、雞蛋	炒/蔬菜	煮/綠豆、小薏仁		
2	9/06 一	香Q白米飯	蒜泥白肉	鮮菇豆腐煲	有機蔬菜	冬瓜丸子湯	水果	
			燒/肉片、綠豆芽、洋蔥	煮/鮮菇、豆腐、紅蘿蔔、木耳	炒/蔬菜	煮/冬瓜、珍珠魚丸		
	9/07 二	蕎麥飯	麻油燒鴨	螞蟻上樹	有機蔬菜	四神湯		
			燒/鴨丁、玉米、米血、麻油	煮/絞肉、冬粉、蔬菜、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/四神、小薏仁、龍骨		
	9/08 三	特餐	夏威夷炒飯	香滷雞排	有機蔬菜	金針排骨湯	水果	
			炒/白米、肉絲、玉米、鳳梨罐、洋蔥	滷/雞排	炒/蔬菜	煮/乾金針、龍骨		
	9/09 四	紫米飯	香酥魚片	黃瓜鮮燴	時節蔬菜	香菇雞湯		
		炸/魚片	煮/鮮菇、大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	炒/蔬菜	煮/香菇、白蘿蔔、雞丁			
	9/10 五	糙米飯 (蔬食日)	醬燒豆包	日式蒸蛋	時節蔬菜	芋香西米露	光泉保久乳	
			燒/香菇、豆包、黃豆芽、洋蔥、紅蘿蔔	蒸/香菇、彩丁	炒/蔬菜	煮/芋頭丁、西谷米、椰漿		
	9/11 六	香Q海苔飯	瓜子雞丁	彩繪雙花	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		
			燒/雞丁、花瓜、涼薯	炒/黑輪、青花、白花、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/紫菜、雞蛋		
3	9/13 一	香Q白米飯	粉蒸肉	鮮蔬炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
			蒸/肉丁、地瓜、蒸肉粉	炒/紅蘿蔔、木耳、雞蛋	炒/蔬菜	煮/榨菜絲、肉絲、粉絲		
	9/14 二	麥片飯	照燒雞丁	開陽蒲瓜	有機蔬菜	日式味噌湯		
			燒/雞丁、馬鈴薯、洋蔥、白芝麻	煮/絞肉、扁蒲、乾蝦仁、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/海帶芽、豆腐、柴魚片、味噌		
	9/15 三	特餐	肉羹麵線	黑胡椒豬柳	有機蔬菜	刈包	水果	
			煮/麵線、肉羹、筍絲、紅蘿蔔、木耳絲	燒/豬柳、洋蔥、紅蘿蔔、黑胡椒	炒/蔬菜	蒸/刈包		
	9/16 四	燕麥飯	紅燒魚丁	田園玉米	時節蔬菜	黃瓜排骨湯		
			蒸/魚丁、洋蔥、紅蘿蔔、薑、蔥	炒/絞肉、玉米粒、馬鈴薯、彩丁	炒/蔬菜	煮/大黃瓜、龍骨		
	9/17 五	糙米飯	雞肉親子丼	鐵板豆腐	時節蔬菜	銀耳雪蓮湯	揚格優酪乳	
			煮/雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	煮/肉絲、豆腐、筍片、紅蘿蔔、木耳	炒/蔬菜	煮/白木耳、雪蓮、紅棗		
4	9/20 一	彈性放假						
	9/21 二	中秋節放假						
	9/22 三	特餐	茄汁義大利麵	醬燒豬排	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	
			煮/絞肉、玉米粒、彩丁、洋蔥、義大利香料	炸/醬燒豬排	炒/蔬菜	煮/玉米粒、馬鈴薯、雞蛋、奶油		
	9/23 四	黑芝麻飯	沙茶魷魚	總燴洋芋	時節蔬菜	錦繡三絲湯		
			煮/魷魚、肉柳、豆干片、洋蔥、沙茶醬	煮/絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/黃豆芽、海帶絲、紅蘿蔔、大骨		
	9/24 五	糙米飯	辣子雞丁	香菇蒸蛋	時節蔬菜	四喜甜湯	味全鮮奶	
			炒/雞丁、小黃瓜、紅蘿蔔、辣椒干	蒸/鮮菇、雞蛋	炒/蔬菜	煮/綠豆、紅豆、麥片、QQ		
5	9/27 一	香Q白米飯	鼓汁排骨	麻婆豆腐	有機蔬菜	牛蒡養生湯		
			燒/排骨丁、肉丁、涼薯、豆豉	煮/絞肉、豆腐、彩丁	炒/蔬菜	煮/牛蒡、紅棗、大骨		
	9/28 二	小薏仁飯	香酥魚片	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	肉骨茶湯		
			炸/魚片	炒/鮮菇、年糕、麵疙瘩、鮮蔬、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/白蘿蔔、生豆皮、肉骨茶包、龍骨		
	9/29 三	特餐	香菇瘦肉粥	蠔油雞翅	有機蔬菜	黑糖捲	水果	
		煮/白米、香菇、絞肉、玉米粒	滷/雞翅、蠔油	炒/蔬菜	蒸/黑糖捲			
	9/30 四	五穀飯	筍干豬腳	紅蘿蔔炒蛋	時節蔬菜	野菇南瓜湯		
			煮/豬腳丁、肉丁、筍干	炒/雞蛋、紅蘿蔔	炒/蔬菜	煮/鮮菇、南瓜、蔬菜、洋蔥、大骨		
	10/01 五	糙米飯	匈牙利燻雞	香炒海茸	時節蔬菜	桂圓紫米露	保久豆漿	
			煮/雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、匈牙利香料	炒/肉絲、海茸、洋蔥	炒/蔬菜	煮/桂圓、紫米		

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。

永得有限公司營養師製(110.09)

營養專欄--打造防疫好體質~

-足夠的營養才能夠維持完善的免疫力，透過飲食打造健康好體質!!蛋白質是構成細胞重要原料，建議每餐攝取豆、魚、蛋、肉類至少一掌心，以植物性的蛋白質來說，黃豆、豆腐、豆漿是不錯的選擇；動物性的蛋白質則有海鮮、魚肉、雞肉、豬肉、雞蛋等。腸道是人體最大的免疫器官，要「腸」保健康，可以補充含有益生菌的食物，如每天早晚一杯優酪乳或一份優格、一份起司；許多發酵食物也含有益生菌，如泡菜、味噌、納豆等。尤其全穀雜糧、蔬菜、水果等膳食纖維是益生菌的食物，建議每餐攝取量比飯多。維生素C可以調控免疫機制、促進傷口癒合、幫助鈣質與鐵質的吸收，芭樂、奇異果、木瓜、番茄、柑橘類都富含，林昱葵建議，每天攝取5種顏色的蔬果，每餐水果1拳頭；維生素A可以維持上皮細胞的完整性、調節免疫力，可從豬肝、奶類、胡蘿蔔、南瓜等均衡飲食攝取。不健康的飲食習慣會導致營養不均、睡眠不足或因疫情產生的心理壓力過大，以及身體過度疲勞，都可能是造成免疫力下降的原因，提醒有均衡的飲食，多補充水分與充足的休息，保持正向心情，一同成功抗疫!!!



*月菜單為預先排定,若遇災害或食材短缺造成食材無法供應,會再以其他食材替代之,謝謝!

*食材來源一律使用國產豬、牛肉