



# 新竹縣竹北市興隆國民小學

## 109年06月 菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/乳製品	營養成分(份數)						總熱量(大卡)
								全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品	
1	一	糙米飯	橙汁雞丁	豆醬冬瓜	時令青菜	紫菜肉絲湯		4.5	2.0	1.5	2.3			603
			燒/雞丁,洋蔥,甜椒,腰果,濃縮柳橙汁	燒/冬瓜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,黃豆醬	炒/時令青菜	煮/紫菜,豬肉絲								
2	二	燕麥飯	蔥燒排骨	炒雙脆	有機蔬菜	雪花針菇湯		4.6	1.9	1.3	2.3		0.8	722
			燒/豬肉片,排骨丁,涼薯,蔥	炒/豆芽菜,胡蘿蔔,木耳絲,芹菜,豬肉絲	炒/有機蔬菜	煮/高麗菜,金針菇,雞蛋								
3	三	特餐日	焗烤白醬彎管麵	花枝排	時令青菜	羅宋湯		3.5	2.0	1.0	2.5		0.3	581
			炒/彎管麵,豬絞肉,玉米粒,三色丁,洋蔥,起司絲	炸/花枝排	炒/時令青菜	煮/番茄,馬鈴薯,西芹,豬肉片								
4	四	五穀飯	醬爆肉片	塔香海根	有機蔬菜	黃瓜雞湯		4.5	1.7	1.9	2.3	1		652
			炒/豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔	炒/海帶根,胡蘿蔔,豬肉絲,九層塔	炒/有機蔬菜	煮/大黃瓜,雞丁								
5	五	白米飯	鐵板油腐	番茄炒蛋	時令青菜	綠豆米苔目		5.1	1.8	2.0	2.4			646
			煮/小,四角油條,豆芽菜,胡蘿蔔,黑胡椒粉	炒/雞蛋,番茄	炒/時令青菜	煮/綠豆,米苔目								
8	一	糙米飯	糖醋魚片	西芹甜條	時令青菜	芋香粉絲湯		5.3	1.9	1.0	2.5			648
			炸/生鮮魚片,甜椒	炒/西洋芹,甜不辣白條,甜不辣紅條	炒/時令青菜	煮/芋頭,冬粉,胡蘿蔔,豬肉絲,芹菜								
9	二	麥片飯	NEW 香草烤雞腿	彩繪玉米	有機蔬菜	田園鮮蔬湯		4.9	1.9	1.3	2.2		0.8	738
			烤/生鮮雞腿,義大利香料	燴/玉米粒,三色丁,豬絞肉	炒/有機蔬菜	煮/豬肉片,大白菜,木耳絲,柴魚粉								
10	三	特餐日	扁蒲鹹粥	酸菜肉片	時令青菜	刈包		4.4	2.2	1.3	2.3			607
			煮/白米,扁蒲,胡蘿蔔,豬絞肉,香菇,蝦米	炒/豬肉片,客家酸菜	炒/時令青菜	蒸/刈包								
11	四	紫米飯	黑椒豬柳	絲瓜麵線	有機蔬菜	NEW 四神排骨湯		5.0	2.0	1.2	2.3	1		692
			煮/豬柳,豆芽菜,黑胡椒粒,核桃	燴/絲瓜,白麵線,枸杞,豬絞肉	炒/有機蔬菜	煮/排骨丁,芡實,蓮子,大蔥仁,淮山								
12	五	白米飯	沙茶素雞	洋蔥炒蛋	時令青菜	NEW 黑豆漿		4.5	2.8	1.0	2.4			659
			煮/素雞,甜椒,胡蘿蔔,杏鮑菇	炒/雞蛋,洋蔥	炒/時令青菜	煮/黑豆								
15	一	糙米飯	豆瓣雞丁	NEW 茄汁鮮蔬年糕	時令青菜	海芽蛋花湯		4.8	2.0	1.5	2.4			628
			炒/雞丁,小黃瓜,黑豆醬	炒/豬肉絲,年糕條,高麗菜,甜椒,蔥	炒/時令青菜	煮/雞蛋,海芽								
16	二	蕎麥飯	紅燒魚	客家小炒	有機蔬菜	鮮筍排骨湯		4.5	3.3	1.3	2.3		0.8	819
			蒸/生鮮魚片,薑絲,蔥	炒/豆干片,胡蘿蔔,豬肉絲,芹菜,乾魷魚	炒/有機蔬菜	煮/排骨丁,竹筍								
17	三	特餐日	漢堡	卡啦雞腿	時令青菜	NEW 洋芋蘑菇濃湯		3.5	1.8	1.0	2.5			516
			漢堡	炸/卡啦雞腿	炒/時令青菜	煮/粉條肉,雞蛋,蘑菇,玉米粒,三色丁,馬鈴薯,啤酒糖								
18	四	小米飯	椒香排骨	麻油高麗	有機蔬菜	海結雞湯		4.5	1.9	1.7	2.3	1		661
			炒/豬肉片,排骨丁,洋蔥,甜椒	炒/高麗菜,豬肉片,老薑,枸杞	炒/有機蔬菜	煮/海帶結,雞丁,薑絲								
19	五	白米飯	打拋干丁	NEW 玉米腰果蒸蛋	時令青菜	紅豆麥片湯		5.9	1.9	0.8	2.2			675
			煮/碎干丁,番茄,洋蔥,九層塔	蒸/玉米粒,雞蛋,腰果	炒/時令青菜	煮/紅豆,麥片								
20	六	海苔飯	筍干燒肉	鮮炒蒲瓜	時令青菜	涼薯雞湯		4.7	1.8	1.4	2.3			600
			煮/豬肉片,筍干,梅干菜	炒/蒲瓜,胡蘿蔔,秀珍菇,蝦皮	炒/時令青菜	煮/雞丁,涼薯								
22	一	糙米飯	咖哩雞	燴三鮮	時令青菜	番茄芙蓉湯		4.7	1.8	1.5	2.3			609
			煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,核桃	燴/青花菜,胡蘿蔔,豬肉片	炒/時令青菜	煮/番茄,雞蛋,蔥								
23	二	地瓜飯	香炸鬼頭刀	NEW 青蔬雙色	有機蔬菜	味噌湯		4.7	2.6	1.2	0.0			555
			炸/鬼頭刀,或生鮮魚片	拌/小黃瓜,百頁豆腐,米血糕,豬肉片,玉米筍	炒/有機蔬菜	煮/板豆腐,海帶芽,味噌								
24	三	特餐日	客家油飯	NEW 香滷里肌豬排	時令青菜	蒲瓜雞湯		4.5	2.2	1.4	2.4			619
			煮/白米,長糯米,菜脯,梅肉絲,胡蘿蔔,香菇,蝦米,紅蔥油	滷/里肌豬排,滷包,八角	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,雞丁								
25	四	<h1>端午節連假</h1>												
26	五	<h1>端午節連假</h1>												
29	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉	沙嗲粉絲	時令青菜	大滷湯		5.0	1.9	1.3	2.3			631
			燉/豬肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔	炒/高麗菜,豬肉絲,咖哩粉,沙茶醬	炒/時令青菜	煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲,烏醋								
30	二	燕麥飯	香酥魚排	古早味肉燥	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		4.5	2.7	1.1	2.5		0.8	780
			炸/調理魚排	煮/碎干丁,豬絞肉,紅蔥頭,香菇,三色丁	炒/有機蔬菜	煮/冬瓜,豬肉片,薑絲								

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 陳奕璇、新竹縣興隆國小 營養師 蔡惠卿 共同監製

# 新竹縣竹北市興隆國民小學

## 109年06月 素食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳製品	營養成分(份數)						總熱量 (大卡)
								全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬菜 類	油脂 與堅 果類	水果 類	乳品	
1	一	糙米飯	橙汁雞丁 <small>燒/素雞丁,甜椒,腰果,濃縮柳橙汁</small>	豆醬冬瓜 <small>燒/冬瓜,胡蘿蔔,木耳絲,黃豆醬</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	紫菜皮絲湯 <small>煮/紫菜,皮絲</small>		4.5	2.0	1.5	2.3			603
2	二	燕麥飯	香炸百頁 <small>炸/百頁豆腐,涼薯,九層塔</small>	炒雙脆 <small>炒/豆芽菜,胡蘿蔔,木耳絲,芹菜</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	雪花針菇湯 <small>煮/高麗菜,金針菇,雞蛋</small>		4.6	1.9	1.3	2.3		0.8	722
3	三	特餐日	焗烤白醬彎管麵 <small>烤/彎管麵,素火腿,玉米粒,三色丁,甜椒,起司絲</small>	山藥捲x2 <small>炸/山藥捲</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	羅宋湯 <small>煮/番茄,馬鈴薯,西芹</small>		3.5	2.0	1.0	2.5			536
4	四	五穀飯	紫茄豆腸 <small>炒/茄子,豆腐</small>	塔香海根 <small>炒/海帶根,胡蘿蔔,九層塔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	黃瓜油片湯 <small>煮/大黃瓜,油片</small>		4.5	1.7	1.9	2.3	1		652
5	五	白米飯	鐵板油腐 <small>煮/小四角油腐,豆芽菜,胡蘿蔔,黑胡椒粒</small>	番茄炒蛋 <small>炒/雞蛋,番茄</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	綠豆米苔目 <small>煮/綠豆,米苔目</small>		5.1	1.8	2.0	2.4			646
8	一	糙米飯	糖醋豆包 <small>炸/豆包,甜椒</small>	西芹燴山藥 <small>炒/西洋芹,山藥,木耳</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	芋香粉絲湯 <small>煮/芋頭,冬粉,芹菜,胡蘿蔔</small>		5.3	1.9	1.0	2.5			648
9	二	麥片飯	牛蒡腿 <small>炸/素牛蒡</small>	彩繪玉米 <small>燴/玉米粒,三色丁,四季豆</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	田園鮮蔬湯 <small>煮/油片,大白菜,木耳絲</small>		4.9	1.9	1.3	2.2		0.8	738
10	三	特餐日	扁蒲鹹粥 <small>煮/白米,碎干丁,蒲瓜,胡蘿蔔,香菇</small>	酸菜皮絲 <small>炒/皮絲,客家酸菜</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	刈包 <small>蒸/刈包</small>		4.4	2.2	1.3	2.3			607
11	四	紫米飯	黑椒油片 <small>煮/油片,豆芽菜,黑胡椒粒</small>	絲瓜麵線 <small>燴/絲瓜,白麵線,枸杞</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	四神湯 <small>煮/素肚,芡實,蓮子,大薏仁,淮山</small>		5.0	2.0	1.2	2.3	1		692
12	五	白米飯	沙茶素雞 <small>煮/素雞,甜椒,胡蘿蔔,杏鮑菇</small>	小瓜炒蛋 <small>炒/雞蛋,小黃瓜</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	黑豆漿 <small>煮/黑豆</small>		4.5	2.8	1.0	2.4			659
15	一	糙米飯	豆瓣麵腸 <small>炒/麵腸,小黃瓜,黑豆醬醬</small>	茄汁鮮蔬年糕 <small>炒/年糕條,油片,高麗菜,甜椒</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	海芽蛋花湯 <small>煮/雞蛋,海芽</small>		4.8	2.0	1.5	2.4			628
16	二	蕎麥飯	客家小炒 <small>炒/豆干片,胡蘿蔔,芹菜</small>	鮮蔬山藥 <small>炒/青花菜,山藥,木耳</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	鮮筍排骨湯 <small>煮/素排骨,竹筍</small>		4.5	3.3	1.3	2.3		0.8	819
17	三	特餐日	漢堡 <small>漢堡</small>	素雞堡 <small>炸/素雞堡</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	洋芋蘑菇濃湯 <small>煮/雞蛋,碎干丁,蘑菇罐,玉米粒,三色丁,馬鈴薯,濃粉</small>		3.5	1.8	1.0	2.5			516
18	四	小米飯	椒香素肚 <small>炒/素肚,甜椒</small>	麻油高麗 <small>炒/高麗菜,杏鮑菇,老薑,枸杞</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	薑絲海結湯 <small>煮/海帶結,薑絲</small>		4.5	1.9	1.7	2.3	1		661
19	五	白米飯	打拋干丁 <small>煮/碎干丁,番茄,九層塔</small>	玉米蒸蛋 <small>蒸/玉米粒,雞蛋</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	紅豆麥片湯 <small>煮/紅豆,麥片</small>		5.9	1.9	0.8	2.2			675
20	六	海苔飯	筍干油腐 <small>煮/小三角油腐,筍干,梅干菜</small>	鮮炒蒲瓜 <small>炒/蒲瓜,胡蘿蔔,秀珍菇</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	涼薯麥腸湯 <small>煮/涼薯,小麥腸</small>		4.7	1.8	1.4	2.3			600
22	一	糙米飯	咖哩雞 <small>煮/素雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,素咖哩粉</small>	燴三鮮 <small>燴/青花菜,胡蘿蔔,香菇</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	番茄芙蓉湯 <small>煮/番茄,雞蛋</small>		4.7	1.8	1.5	2.3			609
23	二	地瓜飯	什錦菜炸 <small>炸/地瓜,芋頭,胡蘿蔔,九層塔</small>	青蔬雙色 <small>拌/小黃瓜,百頁豆腐,素紫米糕,玉米筍</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	味噌湯 <small>煮/板豆腐,海帶芽,味噌</small>		4.7	2.6	1.2	0.0			555
24	三	特餐日	客家油飯 <small>煮/白米,長糯米,菜脯,皮絲,胡蘿蔔,香菇</small>	香Q滷蛋 <small>滷/白滷蛋</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	蒲瓜油片湯 <small>煮/蒲瓜,油片</small>		4.5	2.2	1.4	2.4			619
25	四	端午節連假							0.0	0.0	0.0	0.0		0
26	五	端午節連假							0.0	0.0	0.0	0.0		0
29	一	糙米飯	洋芋干丁 <small>燒/中干丁,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	沙嗲粉絲 <small>炒/寬粉,高麗菜,香菇,素咖哩粉,素沙茶醬</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	大滷湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲,烏醋</small>		5.0	1.9	1.3	2.3			631
30	二	燕麥飯	古早味肉燥 <small>煮/碎干丁,香菇,三色丁</small>	鮮炒玉筍 <small>炒/茭白筍,玉米筍,甜椒</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	冬瓜清湯 <small>煮/冬瓜,薑絲</small>		4.5	2.7	1.1	2.5		0.8	780

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 陳奕璇、新竹縣興隆國小 營養師 蔡惠卿 共同監製