



新竹縣竹北市興隆國民小學

109年08-09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	
31	一	糙米飯	椰香咖哩雞 <small>滷/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿</small>	家常油腐 <small>炒/小三角油豆腐,胡蘿蔔</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	2.3	1.1	2.2			634
1	二	小米飯	壽喜燒 <small>燒/豬肉片,洋葱,柴魚粉,白芝麻</small>	塔香海根 <small>炒/海帶根,豬肉絲,胡蘿蔔,九層塔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	鮮筍雞湯 <small>煮/竹筍,雞丁</small>		4.5	2.0	1.8	2.2			610
2	三	特餐日	肉絲蛋炒飯 <small>炒/白米,高麗菜,三色丁,雞蛋,豬肉絲</small>	白醬嫩雞 <small>煮/雞丁,馬鈴薯,甜椒</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	魚香味噌湯 <small>煮/板豆腐,海帶芽,小魚乾,味噌</small>		4.7	2.3	1.4	2.4			649
3	四	燕麥飯	黑胡椒豬柳 <small>炒/豬柳,洋葱,蔥,黑胡椒粒</small>	黃瓜鮮燴 <small>煮/大黃瓜,胡蘿蔔,香菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	古早味米苔目湯 <small>煮/米苔目,豆芽菜,韭菜,豬絞肉,紅蔥頭</small>		4.7	2.0	1.8	2.3	1		684
4	五	白米飯	關東煮 <small>煮/大黑干,白蘿蔔,玉米,柴魚粉</small>	鹹香蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,鹹蛋</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	紅豆紫米湯 <small>煮/紅豆,紫米</small>		5.2	2.0	0.9	2.1			627
7	一	糙米飯	花瓜燒排骨 <small>燒/豬肉片,排骨丁,小黃瓜</small>	蛋酥白菜 <small>煮/大白菜,雞蛋,胡蘿蔔</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	大滷湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲</small>		4.5	2.0	1.6	2.4			614
8	二	五穀飯	沙茶雞丁 <small>煮/雞丁,涼薯,胡蘿蔔,沙茶醬</small>	開陽蒲瓜 <small>煮/蒲瓜,杏鮑菇,蝦米</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	紫菜肉絲湯 <small>煮/紫菜,豬肉絲</small>		4.6	1.9	1.5	2.3		0.8	724
9	三	特餐日	義大利肉醬麵 <small>煮/白麵條,番茄,洋葱,雞絞肉,三色丁,義大利肉醬粉</small>	香料烤雞排 <small>烤/生鮮雞排,匈牙利紅椒粉,迷迭香粉</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒,馬鈴薯,雞蛋,豬絞肉</small>		4.2	2.2	1.0	2.2			578
10	四	蕎麥飯	香酥肉魚 <small>炸/生鮮肉魚 or 生鮮魚片</small>	家常豆腐 <small>煮/板豆腐,三色丁,豬絞肉,蔥</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	冬瓜雞湯 <small>煮/冬瓜,雞丁,薑絲</small>		4.5	2.5	1.3	2.5	1		708
11	五	白米飯	醬燒百頁 <small>燒/中干丁,百頁豆腐,胡蘿蔔,蔥</small>	火腿洋蔥炒蛋 <small>炒/洋葱,火腿丁,雞蛋</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	綠豆薏仁湯 <small>煮/綠豆,大薏仁</small>		5.1	2.0	1.0	2.4		0.8	760
14	一	糙米飯	酥炸魚片 <small>炸/生鮮魚片,胡椒鹽</small>	田園咖哩 <small>滷/馬鈴薯,胡蘿蔔,豬絞肉,咖哩粉</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	藥膳雞湯 <small>煮/高麗菜,雞丁,姜蔥包</small>		5.1	2.0	1.2	2.5			648
15	二	麥片飯	紅燒排骨 <small>燒/豬肉片,排骨丁,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	冬瓜肉羹 <small>炒/冬瓜,肉羹,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	番茄豆腐湯 <small>煮/番茄,板豆腐</small>		4.5	2.0	1.8	2.2		0.8	727
16	三	特餐日	蒲香燕麥鹹粥 <small>煮/白米,燕麥,蒲瓜,豬絞肉,雞蛋,胡蘿蔔,蝦皮</small>	梅干肉 <small>煮/豬肉片,梅干菜</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	刈包 <small>蒸/刈包</small>		3.5	2.2	1.3	2.3			549
17	四	紫米飯	糖醋雞丁 <small>炒/雞丁,洋葱,甜椒,鳳梨罐,番茄醬</small>	海帶干絲 <small>炒/白干絲,海帶絲,豬肉絲</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	玉米排骨湯 <small>煮/玉米,排骨丁</small>		4.7	2.0	1.3	2.3	1		674
18	五	白米飯	塔香素雞 <small>炒/素雞,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔</small>	金菇蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,金針菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	山粉圓甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚</small>		4.5	2.0	1.4	2.1			591
21	一	糙米飯	三杯肉丁 <small>煮/豬肉角,甜椒,老薑,九層塔</small>	古早味醬丁 <small>滷/洋葱,碎干丁,豬絞肉,胡蘿蔔</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	魷魚羹湯 <small>煮/白蘿蔔,魷魚羹,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲</small>		4.5	2.7	1.5	2.2			655
22	二	蕎麥飯	味噌燒雞 <small>燒/雞丁,洋葱,味噌,腰果</small>	涼薯三絲 <small>煮/涼薯,胡蘿蔔,木耳絲,豬肉絲</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	玉米芙蓉湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,蔥</small>		4.7	1.5	1.0	0.0		0.8	591
23	三	特餐日	金瓜炒米粉 <small>炒/米粉,南瓜,高麗菜,豬肉絲,韭菜,蝦米</small>	香滷豬排 <small>滷/里肌肉片</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	香菇雞湯 <small>煮/白蘿蔔,雞丁,香菇,紅棗</small>		3.2	2.6	1.2	2.2			548
24	四	地瓜飯	香酥花枝丸x2 <small>炸/花枝丸*2</small>	客家小炒 <small>炒/豆干片,豬肉絲,乾魷魚,蔥,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	筍香肉片湯 <small>煮/筍片,豬肉片</small>		4.5	2.1	1.0	2.5	1		667
25	五	白米飯	大滷桶 <small>滷/大黑干,玉米,海帶結,胡蘿蔔</small>	番茄炒蛋 <small>炒/雞蛋,番茄</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	黑豆漿 <small>煮/黑豆</small>		4.6	2.6	1.0	2.4			651
26	六	小米飯	鹽水雞 <small>煮/雞丁,小黃瓜,胡蘿蔔,花椰菜</small>	銀蘿鮮菇 <small>炒/白蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉絲,鴻禧菇</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	油腐細粉湯 <small>煮/小四角油腐,冬粉,豬絞肉,芹菜</small>		4.8	2.2	1.5	2.2			636
28	一	糙米飯	香酥魚排 <small>炸/調理魚排</small>	茄燒洋芋 <small>燒/馬鈴薯,番茄,三色丁,豬絞肉</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	白菜豆腐湯 <small>煮/大白菜,板豆腐,豬肉絲</small>		5.0	2.0	1.2	2.5			641
29	二	紅藜麥飯	粉蒸肉 <small>蒸/豬肉角,地瓜,蒸肉粉</small>	絲瓜麵線 <small>煮/豬絞肉,絲瓜,紅麵線,枸杞</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	海芽蛋花湯 <small>煮/海帶芽,雞蛋</small>		5.2	2.0	1.3	2.2		0.8	765
30	三	特餐日	沙茶炒麵 <small>炒/白麵條,豬肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳絲,沙茶醬</small>	秀菇燒雞 <small>燒/雞丁,小黃瓜,秀珍菇,蔥</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	蘿蔔排骨湯 <small>煮/白蘿蔔,排骨丁,芹菜</small>		2.7	2.1	1.6	2.3			487



新竹縣竹北市興隆國民小學

109年08-09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 種 子 類	水果 類	乳品	
31	一	糙米飯	椰香咖哩雞 <small>燴/素雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,素咖哩粉,椰漿</small>	家常油腐 <small>炒/小三角油腐,筍片,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	番茄芙蓉湯 <small>煮/番茄,雞蛋</small>		4.7	2.3	1.1	2.2			634
1	二	小米飯	壽喜燒 <small>燴/油片,大白菜,白芝麻</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>	鮮筍麥腸湯 <small>煮/竹筍,小麥腸</small>		4.5	2.0	1.8	2.2			610
2	三	特餐日	什錦蛋炒飯 <small>炒/白米,高麗菜,三色丁,雞蛋,皮絲</small>	酥炸薯餅 <small>炸/四角薯餅</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	味噌湯 <small>煮/板豆腐,海帶芽,味噌</small>		4.7	2.3	1.4	2.4			649
3	四	燕麥飯	芹香豆包絲 <small>炒/芹菜,豆包,木耳</small>	黃瓜鮮燴 <small>煮/大黃瓜,胡蘿蔔,香菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	古早味米苔目湯 <small>煮/米苔目,豆芽菜,油片,芹菜</small>		4.7	2.0	1.8	2.3	1		684
4	五	白米飯	關東煮 <small>煮/大黑干,白蘿蔔,玉米</small>	鹹香蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,鹹蛋</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	紅豆紫米湯 <small>煮/紅豆,紫米</small>		5.2	2.0	0.9	2.1			627
7	一	糙米飯	NEW 花瓜燒素肚 <small>燴/素肚,小黃瓜</small>	蛋酥白菜 <small>煮/大白菜,雞蛋,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	大滷湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲</small>		4.5	2.0	1.6	2.4			614
8	二	五穀飯	豆薯滷麵輪 <small>煮/麵輪,涼薯,胡蘿蔔</small>	蒲瓜杏菇 <small>煮/蒲瓜,杏鮑菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	紫菜豆絲湯 <small>煮/紫菜,豆包</small>		4.6	1.9	1.5	2.3		0.8	724
9	三	特餐日	義大利麵 <small>煮/白麵條,番茄,素火腿,三色丁,義大利香料,肉桂粉</small>	綜合炸物 <small>炸/小四角油腐,地瓜,芋頭,四季豆</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,馬鈴薯</small>		4.2	2.2	1.0	2.2			578
10	四	蕎麥飯	塔香麵腸 <small>炒/麵腸,茄子,九層塔</small>	三色豆腐 <small>煮/板豆腐,三色丁</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	冬瓜蒟蒻湯 <small>煮/冬瓜,蒟蒻捲,薑絲</small>		4.5	2.5	1.3	2.5	1		708
11	五	白米飯	醬燒百頁 <small>燴/中干丁,白頁豆腐,胡蘿蔔</small>	NEW 素火腿炒蛋 <small>炒/素火腿,甜椒,雞蛋</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	綠豆薏仁湯 <small>煮/綠豆,大薏仁</small>		5.1	2.0	1.0	2.4		0.8	760
14	一	糙米飯	田園咖哩 <small>燴/小四角油腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,素咖哩粉</small>	香炒美人腿 <small>炒/茭白筍,甜椒,香椿</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	藥膳蔬菜湯 <small>煮/高麗菜,油片,素雞包</small>		5.1	2.0	1.2	2.5			648
15	二	麥片飯	紅燒豆腸 <small>燴/豆腸,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	冬瓜素羹 <small>炒/冬瓜,素羹,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	番茄豆腐湯 <small>煮/番茄,板豆腐</small>		4.5	2.0	1.8	2.2		0.8	727
16	三	特餐日	NEW 蒲香燕麥鹹粥 <small>煮/白米,燕麥,蒲瓜,雞蛋,胡蘿蔔,香菇</small>	梅干皮絲 <small>煮/皮絲,梅干菜</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	刈包 <small>蒸/刈包</small>		3.5	2.2	1.3	2.3			549
17	四	紫米飯	糖醋豆包 <small>炒/豆包,甜椒,鳳梨,番茄醬</small>	海帶干絲 <small>炒/白干絲,海帶絲,芹菜</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	玉米山藥湯 <small>煮/玉米,山藥</small>		4.7	2.0	1.3	2.3	1		674
18	五	白米飯	塔香素雞 <small>炒/素雞,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔</small>	金菇蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,金針菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	山粉圓甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚</small>		4.5	2.0	1.4	2.1			591
21	一	糙米飯	三杯麵腸 <small>煮/麵腸,甜椒,老薑,九層塔</small>	古早味醬丁 <small>燴/碎干丁,香菇,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	素羹湯 <small>煮/白蘿蔔,素羹,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲</small>		4.5	2.7	1.5	2.2			655
22	二	蕎麥飯	味噌燒麩 <small>燴/燒麩,小黃瓜,味噌</small>	涼薯三絲 <small>煮/涼薯,胡蘿蔔,木耳絲</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	玉米芙蓉湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋</small>		4.7	1.5	1.0	0.0		0.8	591
23	三	特餐日	金瓜炒米粉 <small>炒/米粉,南瓜,高麗菜,皮絲,香椿</small>	香滷花干 <small>燴/蘭花干,海帶捲</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	蘿蔔香菇湯 <small>煮/白蘿蔔,香菇,紅棗</small>		3.2	2.6	1.2	2.2			548
24	四	地瓜飯	NEW 蛋黃芋丸 <small>炸/蛋黃芋丸*2</small>	豆豉干片 <small>炒/豆干片,青椒,黑豆豉,胡蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	筍香油片湯 <small>煮/筍片,油片</small>		4.5	2.1	1.0	2.5	1		667
25	五	白米飯	大滷桶 <small>滷/大黑干,玉米,海帶結</small>	番茄炒蛋 <small>炒/雞蛋,番茄</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	黑豆漿 <small>煮/黑豆</small>		4.6	2.6	1.0	2.4			651
26	六	小米飯	鹽水什錦 <small>煮/白頁豆腐,小黃瓜,胡蘿蔔,花椰菜,玉米筍</small>	NEW 銀蘿鮮菇 <small>炒/白蘿蔔,胡蘿蔔,鴻禧菇</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	油腐細粉湯 <small>煮/小四角油腐,冬粉,芹菜</small>		4.8	2.2	1.5	2.2			636
28	一	糙米飯	醬爆素肥腸 <small>炒/麵腸,四季豆</small>	茄燒洋芋 <small>燴/馬鈴薯,番茄,三色丁</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	什錦豆腐湯 <small>煮/大白菜,板豆腐,金針菇</small>		5.0	2.0	1.2	2.5			641
29	二	燕麥飯	干片紫茄 <small>炒/豆干片,茄子,胡蘿蔔,九層塔</small>	絲瓜麵線 <small>煮/絲瓜,紅麵線,枸杞</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	海芽蛋花湯 <small>煮/海帶芽,雞蛋</small>		5.2	2.0	1.3	2.2		0.8	765
30	三	特餐日	沙茶炒麵 <small>炒/白麵條,油片,高麗菜,胡蘿蔔,木耳絲,素沙茶醬</small>	NEW 香Q滷蛋 <small>滷/白滷蛋</small>	時令青菜 <small>炒/時令青菜</small>	芹香蘿蔔湯 <small>煮/白蘿蔔,芹菜</small>		2.7	2.1	1.6	2.3			487