

新竹市高峰國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜肉燥 絞肉.攪花瓜.洋蔥.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.肉絲	應青	◎小魚味噌湯 白蘿蔔.小魚乾.柴魚片.味噌	水果	3.4	1.6	0	2.5	1.5	1	0	568
19	五	糙米飯	塔香油腐 非基改小三角油豆腐.九層塔	高麗菜炒蛋 洗選蛋.高麗菜.青蔥	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.1	0.8	1.1	2.8	0.9	0	0	556
20	六	紫米飯	貴妃燒雞 雞丁.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.小魚丸.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.大骨		3	1.5	1	2.5	1.4	0	0	525
22	一	※麥片飯	蒜泥白肉 肉片.脆筍片.非基改豆干片	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.洗選蛋.青蔥		3.3	1.5	0.7	2.5	1.3	0	0	527
23	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	◎魚丸湯 青木瓜.小魚丸.芹菜		3.9	1.3	0.1	2.5	0.8	0	0	509
24	三	白菜香菇肉絲粥+◎§香酥花枝排(每人一片)+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.肉絲.洗選蛋.胡蘿蔔.香菇.芹菜 花枝排 應青 奶皇包						3.5	1.9	0	3	1	0	0	548
25	四	※五穀飯	京醬豬柳 粗肉絲.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	韭香肉末干丁 非基改碎干丁.韭菜.胡蘿蔔.絞肉	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨.芹菜	水果	3	1.5	1	2.5	1.4	1	0	585
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

有標示“§”的菜為本月新菜色

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市高峰國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類(份)	動物性蛋白質(份)	植物性蛋白質(份)	油脂類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	總熱量(大卡)	
18	四	地瓜飯	絞瓜素肉燥 非基改碎干丁.攪花瓜.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.香菇	應青	味噌湯 白蘿蔔.非基改豆腐.芹菜.味噌	水果	3.4	0	2.4	2.5	1.3	1	0	575	
19	五	糙米飯	醬燒塔香豆腐 非基改豆腐.九層塔	高麗菜炒油片絲 非基改油片絲.高麗菜.芹菜	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.2	0	2.4	2.8	1	0	0	577	
20	六	紫米飯	貴妃燒烤麩 烤麩.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.蒟蒻小卷.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.素羊肉		3	0	2.5	2.5	1.4	0	0	495	
22	一	※麥片飯	五味干片 脆筍片.非基改豆干片.番茄醬.醬油膏	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯豆皮湯 豆薯.非基改生豆包.芹菜		3.3	0	2.3	2.5	1.5	0	0	508	
23	二	糙米飯	南洋咖哩素雞 素雞.花椰菜.南瓜.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜		3.7	0	1.5	2.5	0.8	0	0	474	
24	三	白菜香菇鮮蔬粥+§味噌醬燒炸豆腐+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.胡蘿蔔.香菇.芹菜.皮酥 非基改豆腐.味噌 應青 奶皇包							3.5	0	1.8	3	1	0	0	504
25	四	※五穀飯	京醬素肚 素肚.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	素炒干丁 非基改碎干丁.小黃瓜.胡蘿蔔	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.金針菇.芹菜	水果	3	0	2.4	2.5	1.7	1	0	557	
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486	

有標示“§”的菜為本月新菜色

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市青草湖國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜肉燥 絞肉.攪花瓜.洋蔥.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.肉絲	應青	◎小魚味噌湯 白蘿蔔.小魚乾.柴魚片.味噌	水果	3.4	1.6	0	2.5	1.5	1	0	568
19	五	糙米飯	塔香油腐 非基改小三角油豆腐.九層塔	高麗菜炒蛋 洗選蛋.高麗菜.青蔥	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.1	0.8	1.1	2.8	0.9	0	0	556
20	六	紫米飯	貴妃燒雞 雞丁.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.小魚丸.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.大骨		3	1.5	1	2.5	1.4	0	0	525
22	一	※麥片飯	蒜泥白肉 肉片.脆筍片.非基改豆干片	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.洗選蛋.青蔥		3.3	1.5	0.7	2.5	1.3	0	0	527
23	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	◎魚丸湯 青木瓜.小魚丸.芹菜		3.9	1.3	0.1	2.5	0.8	0	0	509
24	三	白菜香菇肉絲粥+◎\$ 香酥花枝排(每人一片)+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.肉絲.洗選蛋.胡蘿蔔.香菇.芹菜 花枝排 應青 奶皇包						3.5	1.9	0	3	1	0	0	548
25	四	※五穀飯	京醬豬柳 粗肉絲.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	韭香肉末干丁 非基改碎干丁.韭菜.胡蘿蔔.絞肉	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨.芹菜	水果	3	1.5	1	2.5	1.4	1	0	585
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	\$ 麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

有標示“\$”的菜為本月新菜色

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市青草湖國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜素肉燥 非基改碎干丁.攪花瓜.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.香菇	應青	味噌湯 白蘿蔔.非基改豆腐.芹菜.味噌	水果	3.4	0	2.4	2.5	1.3	1	0	575
19	五	糙米飯	醬燒塔香豆腐 非基改豆腐.九層塔	高麗菜炒油片絲 非基改油片絲.高麗菜.芹菜	應青	紅豆QQ湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.2	0	2.4	2.8	1	0	0	577
20	六	紫米飯	貴妃燒烤麩 烤麩.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.茼蒿小卷.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.素羊肉		3	0	2.5	2.5	1.4	0	0	495
22	一	※麥片飯	五味干片 脆筍片.非基改豆干片.番茄醬.醬油膏	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯豆皮湯 豆薯.非基改生豆包.芹菜		3.3	0	2.3	2.5	1.5	0	0	508
23	二	糙米飯	南洋咖哩素雞 素雞.花椰菜.南瓜.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜		3.7	0	1.5	2.5	0.8	0	0	474
24	三	白菜香菇鮮蔬粥+ § 味噌醬燒炸豆腐+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.胡蘿蔔.香菇.芹菜.皮酥 非基改豆腐.味噌 應青 奶皇包						3.5	0	1.8	3	1	0	0	504
25	四	※五穀飯	京醬素肚 素肚.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	素炒干丁 非基改碎干丁.小黃瓜.胡蘿蔔	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.金針菇.芹菜	水果	3	0	2.4	2.5	1.7	1	0	557
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§ 麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

有標示“§”的菜為本月新菜色

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市科園國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜肉燥 絞肉.攪花瓜.洋蔥.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.肉絲	應青	◎小魚味噌湯 白蘿蔔.小魚乾.柴魚片.味噌	水果	3.4	1.6	0	2.5	1.5	1	0	568
19	五	糙米飯	塔香油腐 非基改小三角油豆腐.九層塔	高麗菜炒蛋 洗選蛋.高麗菜.青蔥	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.1	0.8	1.1	2.8	0.9	0	0	556
20	六	紫米飯	貴妃燒雞 雞丁.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.小魚丸.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.大骨		3	1.5	1	2.5	1.4	0	0	525
22	一	※麥片飯	蒜泥白肉 肉片.脆筍片.非基改豆干片	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.洗選蛋.青蔥		3.3	1.5	0.7	2.5	1.3	0	0	527
23	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	◎魚丸湯 青木瓜.小魚丸.芹菜		3.9	1.3	0.1	2.5	0.8	0	0	509
24	三	白菜香菇肉絲粥+◎§香酥花枝排(每人一片)+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.肉絲.洗選蛋.胡蘿蔔.香菇.芹菜 花枝排 應青 奶皇包						3.5	1.9	0	3	1	0	0	548
25	四	※五穀飯	京醬豬柳 粗肉絲.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	韭香肉末干丁 非基改碎干丁.韭菜.胡蘿蔔.絞肉	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨.芹菜	水果	3	1.5	1	2.5	1.4	1	0	585
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

有標示「§」的菜為本月新菜色

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市科園國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜素肉燥 非基改碎干丁.攪花瓜.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.香菇	應青	味噌湯 白蘿蔔.非基改豆腐.芹菜.味噌	水果	3.4	0	2.4	2.5	1.3	1	0	575
19	五	糙米飯	醬燒塔香豆腐 非基改豆腐.九層塔	高麗菜炒油片絲 非基改油片絲.高麗菜.芹菜	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖		4.2	0	2.4	2.8	1	0	0	577
20	六	紫米飯	貴妃燒烤麩 烤麩.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.茼蒿小卷.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.素羊肉		3	0	2.5	2.5	1.4	0	0	495
22	一	※麥片飯	五味干片 脆筍片.非基改豆干片.番茄醬.醬油膏	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯豆皮湯 豆薯.非基改生豆包.芹菜		3.3	0	2.3	2.5	1.5	0	0	508
23	二	糙米飯	南洋咖哩素雞 素雞.花椰菜.南瓜.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜		3.7	0	1.5	2.5	0.8	0	0	474
24	三	白菜香菇鮮蔬粥+§味噌醬燒炸豆腐+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.胡蘿蔔.香菇.芹菜.皮酥 非基改豆腐.味噌 應青 奶皇包						3.5	0	1.8	3	1	0	0	504
25	四	※五穀飯	京醬素肚 素肚.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	素炒干丁 非基改碎干丁.小黃瓜.胡蘿蔔	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.金針菇.芹菜	水果	3	0	2.4	2.5	1.7	1	0	557
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

有標示「§」的菜為本月新菜色

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市龍山國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性蛋白質 (份)	植物性蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)
18	四	地瓜飯	絞瓜肉燥 絞肉.攪花瓜.洋蔥.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.肉絲	應青	◎小魚味噌湯 白蘿蔔.小魚乾.柴魚片.味噌		3.4	1.6	0	2.5	1.5	0	0	508
19	五	糙米飯	塔香油腐 非基改小三角油豆腐.九層塔	高麗菜炒蛋 洗選蛋.高麗菜.青蔥	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖	水果	4.1	0.8	1.1	2.8	0.9	1	0	616
20	六	紫米飯	貴妃燒雞 雞丁.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.小魚丸.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.大骨		3	1.5	1	2.5	1.4	0	0	525
22	一	※麥片飯	蒜泥白肉 肉片.脆筍片.非基改豆干片	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.洗選蛋.青蔥		3.3	1.5	0.7	2.5	1.3	0	0	527
23	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	◎魚丸湯 青木瓜.小魚丸.芹菜	水果	3.9	1.3	0.1	2.5	0.8	1	0	569
24	三	白菜香菇肉絲粥+◎⊕香酥花枝排(每人一片)+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.肉絲.洗選蛋.胡蘿蔔.香菇.芹菜 花枝排 應青 奶皇包						3.5	1.9	0	3	1	0	0	548
25	四	※五穀飯	京醬豬柳 粗肉絲.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	韭香肉末干丁 非基改碎干丁.韭菜.胡蘿蔔.絞肉	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨.芹菜		3	1.5	1	2.5	1.4	0	0	525
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	⊕麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486

本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

有標示「⊕」的菜為本月新菜色

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市龍山國民小學營養午餐
110年2月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食類 (份)	動物性 蛋白質 (份)	植物性 蛋白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)	
18	四	地瓜飯	絞瓜素肉燥 非基改碎干丁.攪花瓜.胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉.大白菜.木耳.香菇	應青	味噌湯 白蘿蔔.非基改豆腐.芹菜.味噌		3.4	0	2.4	2.5	1.3	0	0	515	
19	五	糙米飯	醬燒塔香豆腐 非基改豆腐.九層塔	高麗菜炒油片絲 非基改油片絲.高麗菜.芹菜	應青	紅豆00湯 紅豆.全白粉圓.二砂糖	水果	4.2	0	2.4	2.8	1	1	0	637	
20	六	紫米飯	貴妃燒烤麩 烤麩.番茄.小黃瓜.番茄醬.醬油膏	五香滷味 非基改1/4干丁.肉鬆小卷.白蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.素羊肉		3	0	2.5	2.5	1.4	0	0	495	
22	一	※麥片飯	五味干片 脆筍片.非基改豆干片.番茄醬.醬油膏	黃瓜鮮菇 大黃瓜.鮑魚菇	應青	豆薯豆皮湯 豆薯.非基改生豆包.芹菜		3.3	0	2.3	2.5	1.5	0	0	508	
23	二	糙米飯	南洋咖哩素雞 素雞.花椰菜.南瓜.咖哩粉.椰漿	玉米炒毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜	水果	3.7	0	1.5	2.5	0.8	1	0	534	
24	三	白菜香菇鮮蔬粥+§味噌醬燒炸豆腐+應青+奶皇包(每人一顆) 大白菜.胡蘿蔔.香菇.芹菜.皮酥 非基改豆腐.味噌 應青 奶皇包							3.5	0	1.8	3	1	0	0	504
25	四	※五穀飯	京醬素肚 素肚.黃豆芽.生木耳.甜麵醬	素炒干丁 非基改碎干丁.小黃瓜.胡蘿蔔	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.金針菇.芹菜		3	0	2.4	2.5	1.7	0	0	497	
26	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結.大黑豆干丁	§麻油麵線 白麵線.高麗菜.胡麻油	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖		3.3	0	2	2.5	1.3	0	0	486	

有標示“§”的菜為本月新菜色

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜 ; 對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜