

附件二		新竹市高峰國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(葷)						中央廚房-高峰國小						主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿													
1	五	元旦放假一天																			
4	一	* 芝麻飯	咖哩肉燥 絞肉.洋蔥.三色丁.咖哩粉	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜.肉絲.芹菜			3	1.7	0.9	2.5	1.5	0	0	537					
5	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁.非基改四分丁.薑片.九層塔.大蒜.胡麻油	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	應青	結頭菜湯 結頭菜.大骨.芹菜			3.6	1.4	0.8	2.5	1	0	0	539					
6	三	§ 肉絲炒麵疙瘩+滷蛋(每人一顆)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 滷蛋 應青 脆筍片.海帶結.芹菜.大骨								3	1.5	0	2.5	1.3	0	0	468				
7	四	※五穀飯	條瓜雞丁 雞丁.條花瓜.胡蘿蔔	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.肉絲	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干.乾海芽.味噌.青蔥	水果		3	1.5	0	2.5	1.4	1	0	530					
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2.2	2.5	1.2	0	0	481					
11	一	小米飯	糖醋肉片 肉片.鳳梨片.番茄.洋蔥.番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	1.4	1.2	2.5	1	0	0	589					
12	二	糙米飯	◎沙茶魚丁 魚丁.非基改油豆腐.胡蘿蔔.沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	◎魚丸湯 青木瓜.魚丸.芹菜			3.4	1.8	0.5	2.8	1	0	0	552					
13	三	紅燒湯麵+應青+紅燒豬肉 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.大蒜.青蔥.薑 應青 肉角.胡蘿蔔.白蘿蔔								2.8	1.5	0	2.5	1.4	0	0	456				
14	四	紫米飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.米血丁.薑片.胡麻油	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	1.3	0.6	2.5	1	1	0	573					
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	應青	燒仙草 仙草汁、紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0.8	0.9	2.5	1.2	0	0	532					
18	一	地瓜飯	黑胡椒豬柳 粗肉絲.豆芽菜.洋蔥.黑胡椒粒	培根雙薯 馬鈴薯.豆薯.培根	應青	蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨	水果		3.3	1.6	0	2.5	1.3	1	0	556					
19	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香小魚干片 非基改豆干片.小魚干.芹菜	應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥			3	1.3	1.1	2.5	1.2	0	0	511					
20	三	§ 咖哩鮮蔬炒飯+香滷豬排(每人一片)+玉米濃湯 肉絲.胡蘿蔔.高麗菜.洋蔥.咖哩粉 滷豬排 非基改玉米粒.馬鈴薯.雞蛋								3.4	2	0	2.5	0.5	0	0	513				
21	四	寒假開始																			

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

新竹市高峰國民小學營養午餐
110年1月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

新竹市高峰國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(素)										中央廚房-高峰國小		主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿											
1	五	元旦放假一天																	
4	一	* 芝麻飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	咖哩鮮蔬 南瓜.香菇.非基改百頁豆腐.咖哩粉	應青	黃瓜皮酥湯 大黃瓜.皮酥.芹菜			3.2	0	2.1	2.5	1.1	0	0	480			
5	二	糙米飯	三杯干丁 非基改四分丁.杏鮑菇頭.薑片.九層塔.胡麻油	玉米毛豆仁 非基改玉米粒.非基改毛豆仁	應青	結頭菜湯 結頭菜.芹菜			3.6	0	2.2	2.5	1.1	0	0	513			
6	三	🍴 素炒麵疙瘩+香滷豆包(每人一片)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.素肉片.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 非基改炸豆包 應青 脆筍片.海帶結.芹菜							3	0	2.3	2.8	1.4	0	0	498			
7	四	※五穀飯	條瓜素雞 素雞片.條花瓜.胡蘿蔔	芹香銀芽 豆芽菜.非基改油片絲.芹菜	應青	海芽味噌湯 乾海芽.味噌.芹菜	水果		3	0	2.3	2.5	1.5	1	0	547			
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470			
11	一	小米飯	糖醋素肚 素肚.鳳梨片.番茄..番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	0	2.4	2.5	1	0	0	550			
12	二	糙米飯	沙茶油腐 非基改油豆腐.胡蘿蔔.素沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜			3.4	0	1.3	2.8	1	0	0	461			
13	三	🍴 紅燒湯麵+應青+香酥素鹽酥雞 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.薑.白蘿蔔.胡蘿蔔.皮酥 應青 非基改百頁豆腐.香菇							2.8	0	1.9	2.5	1.4	0	0	448			
14	四	紫米飯	花生麵筋 花生.麵筋泡.竹筍	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	0	2.1	2.5	1	1	0	558			
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄豆腐 番茄.非基改豆腐.芹菜	應青	燒仙草 仙草汁、紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0	2	2.5	1	0	0	528			
18	一	地瓜飯	黑胡椒豆腸 非基改豆腸.豆芽菜.黑胡椒粒.彩椒	素火腿雙薯 馬鈴薯.豆薯.全素火腿	應青	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔.芹菜.金針菇	水果		3.8	0	2.2	2.5	1.2	1	0	590			
19	二	糙米飯	豉汁燒麵腸 麵腸.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香干片 非基改豆干片.青椒.芹菜	應青	海芽皮酥湯 乾海芽.皮酥.芹菜			3	0	2.7	2.5	1.7	0	0	514			
20	三	🍴 咖哩鮮蔬炒飯+香滷油腐(每人一塊)+玉米濃湯 非基改豆干絲.胡蘿蔔.高麗菜.咖哩粉.香菇 手工大四角油豆腐 非基改玉米粒.馬鈴薯.毛豆仁							3.3	0	2.3	2.5	0.5	0	0	483			
21	四	寒假開始																	

有標示“💡”的菜為本月新菜色
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
菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

新竹市青草湖國民小學營養午餐
110年1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	鮮奶/豆漿	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)
1	五	元旦放假一天														
4	一	* 芝麻飯	咖哩肉燥 絞肉.洋蔥.三色丁.咖哩粉	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜.肉絲.芹菜			3	1.7	0.9	2.5	1.5	0	0	537
5	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁.非基改四分丁.薑片.九層塔.大蒜.胡麻油	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	應青	結頭菜湯 結頭菜.大骨.芹菜			3.6	1.4	0.8	2.5	1	0	0	539
6	三	💡 肉絲炒麵疙瘩+滷蛋(每人一顆)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 滷蛋 應青 脆筍片.海帶結.芹菜.大骨							3	1.5	0	2.5	1.3	0	0	468
7	四	* 五穀飯	條瓜雞丁 雞丁.條花瓜.胡蘿蔔	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.肉絲	應青	Ⓢ 小魚海芽味噌湯 小魚干.乾海芽.味噌.青蔥	水果		3	1.5	0	2.5	1.4	1	0	530
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2.2	2.5	1.2	0	0	481
11	一	小米飯	糖醋肉片 肉片.鳳梨片.番茄.洋蔥.番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	1.4	1.2	2.5	1	0	0	589
12	二	糙米飯	Ⓢ 沙茶魚丁 魚丁.非基改油豆腐.胡蘿蔔.沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	Ⓢ 魚丸湯 青木瓜.魚丸.芹菜			3.4	1.8	0.5	2.8	1	0	0	552
13	三	紅燒湯麵+應青+紅燒豬肉 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.大蒜.青蔥.薑 應青 肉角.胡蘿蔔.白蘿蔔							2.8	1.5	0	2.5	1.4	0	0	456
14	四	紫米飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.米血丁.薑片.胡麻油	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	1.3	0.6	2.5	1	1	0	573
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	應青	燒仙草 仙草汁.紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0.8	0.9	2.5	1.2	0	0	532
18	一	地瓜飯	黑胡椒豬柳 粗肉絲.豆芽菜.洋蔥.黑胡椒粒	培根雙薯 馬鈴薯.豆薯.培根	應青	蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨	水果		3.3	1.6	0	2.5	1.3	1	0	556
19	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香小魚干片 非基改豆干片.小魚干.芹菜	應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥			3	1.3	1.1	2.5	1.2	0	0	511
20	三	💡 咖哩鮮蔬炒飯+香滷豬排(每人一片)+玉米濃湯 肉絲.胡蘿蔔.高麗菜.洋蔥.咖哩粉 滷豬排 非基改玉米粒.馬鈴薯.雞蛋							3.4	2	0	2.5	0.5	0	0	513
21	四	寒假開始														

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

新竹市青草湖國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(素)								中央廚房-高峰國小								主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿															
1	五	元旦放假一天																					
4	一	* 芝麻飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	咖哩鮮蔬 南瓜.香菇.非基改百頁豆腐.咖哩粉	應青	黃瓜皮酥湯 大黃瓜.皮酥.芹菜			3.2	0	2.1	2.5	1.1	0	0	480							
5	二	糙米飯	三杯干丁 非基改四分丁.杏鮑菇頭.薑片.九層塔.胡麻油	玉米毛豆仁 非基改玉米粒.非基改毛豆仁	應青	結頭菜湯 結頭菜.芹菜			3.6	0	2.2	2.5	1.1	0	0	513							
6	三	💡 素炒麵疙瘩+香滷豆包(每人一片)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.素肉片.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜					非基改炸豆包	應青	脆筍片.海帶結.芹菜	3	0	2.3	2.8	1.4	0	0	498						
7	四	※五穀飯	條瓜素雞 素雞片.條花瓜.胡蘿蔔	芹香銀芽 豆芽菜.非基改油片絲.芹菜	應青	海芽味噌湯 乾海芽.味噌.芹菜	水果		3	0	2.3	2.5	1.5	1	0	547							
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470							
11	一	小米飯	糖醋素肚 素肚.鳳梨片.番茄..番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	0	2.4	2.5	1	0	0	550							
12	二	糙米飯	沙茶油腐 非基改油豆腐.胡蘿蔔.素沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜			3.4	0	1.3	2.8	1	0	0	461							
13	三	紅燒湯麵+應青+香酥素鹽酥雞 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.薑.白蘿蔔.胡蘿蔔.皮酥					應青	非基改百頁豆腐.香菇	2.8	0	1.9	2.5	1.4	0	0	448							
14	四	紫米飯	花生麵筋 花生.麵筋泡.竹筍	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	0	2.1	2.5	1	1	0	558							
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄豆腐 番茄.非基改豆腐.芹菜	應青	燒仙草 仙草汁+紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0	2	2.5	1	0	0	528							

18	一	地瓜飯	黑胡椒豆腸 非基改豆腸.豆芽菜.黑胡椒粒.彩椒	素火腿雙薯 馬鈴薯.豆薯.全素火腿	應青	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔.芹菜.金針菇	水果		3.8	0	2.2	2.5	1.2	1	0	590
19	二	糙米飯	豉汁燒麵腸 麵腸.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香干片 非基改豆干片.青椒.芹菜	應青	海芽皮酥湯 乾海芽.皮酥.芹菜			3	0	2.7	2.5	1.7	0	0	514
20	三	💡 咖哩鮮蔬炒飯+香滷油腐(每人一塊)+玉米濃湯 非基改豆干絲.胡蘿蔔.高麗菜.咖哩粉.香菇 手工大四角油豆腐 非基改玉米粒.馬鈴薯.毛豆仁							3.3	0	2.3	2.5	0.5	0	0	483
21	四	寒假開始														

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1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	鮮奶/豆漿	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)
1	五	元旦放假一天														
4	一	* 芝麻飯	咖哩肉燥 絞肉.洋蔥.三色丁.咖哩粉	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜.肉絲.芹菜			3	1.7	0.9	2.5	1.5	0	0	537
5	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁.非基改四分丁.薑片.九層塔.大蒜.胡麻油	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	應青	結頭菜湯 結頭菜.大骨.芹菜			3.6	1.4	0.8	2.5	1	0	0	539
6	三	§ 肉絲炒麵疙瘩+滷蛋(每人一顆)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 滷蛋 應青 脆筍片.海帶結.芹菜.大骨							3	1.5	0	2.5	1.3	0	0	468
7	四	* 五穀飯	條瓜雞丁 雞丁.條花瓜.胡蘿蔔	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.肉絲	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干.乾海芽.味噌.青蔥	水果		3	1.5	0	2.5	1.4	1	0	530
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2.2	2.5	1.2	0	0	481
11	一	小米飯	糖醋肉片 肉片.鳳梨片.番茄.洋蔥.番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	1.4	1.2	2.5	1	0	0	589
12	二	糙米飯	◎沙茶魚丁 魚丁.非基改油豆腐.胡蘿蔔.沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	◎魚丸湯 青木瓜.魚丸.芹菜			3.4	1.8	0.5	2.8	1	0	0	552
13	三	紅燒湯麵+應青+紅燒豬肉 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.大蒜.青蔥.薑 應青 肉角.胡蘿蔔.白蘿蔔							2.8	1.5	0	2.5	1.4	0	0	456
14	四	紫米飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.米血丁.薑片.胡麻油	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	1.3	0.6	2.5	1	1	0	573
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	應青	燒仙草 仙草汁.紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0.8	0.9	2.5	1.2	0	0	532
18	一	地瓜飯	黑胡椒豬柳 粗肉絲.豆芽菜.洋蔥.黑胡椒粒	培根雙薯 馬鈴薯.豆薯.培根	應青	蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨	水果		3.3	1.6	0	2.5	1.3	1	0	556
19	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香小魚干片 非基改豆干片.小魚干.芹菜	應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥			3	1.3	1.1	2.5	1.2	0	0	511
20	三	§ 咖哩鮮蔬炒飯+香滷豬排(每人一片)+玉米濃湯 肉絲.胡蘿蔔.高麗菜.洋蔥.咖哩粉 滷豬排 非基改玉米粒.馬鈴薯.雞蛋							3.4	2	0	2.5	0.5	0	0	513
21	四	寒假開始														

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

新竹市科園國民小學營養午餐
110年1月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

新竹市科園國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(素)										中央廚房-高峰國小		主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿											
1	五	元旦放假一天																	
4	一	* 芝麻飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	咖哩鮮蔬 南瓜.香菇.非基改百頁豆腐.咖哩粉	應青	黃瓜皮酥湯 大黃瓜.皮酥.芹菜			3.2	0	2.1	2.5	1.1	0	0	480			
5	二	糙米飯	三杯干丁 非基改四分丁.杏鮑菇頭.薑片.九層塔.胡麻油	玉米毛豆仁 非基改玉米粒.非基改毛豆仁	應青	結頭菜湯 結頭菜.芹菜			3.6	0	2.2	2.5	1.1	0	0	513			
6	三	🍴 素炒麵疙瘩+香滷豆包(每人一片)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.素肉片.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 非基改炸豆包 應青 脆筍片.海帶結.芹菜							3	0	2.3	2.8	1.4	0	0	498			
7	四	※五穀飯	條瓜素雞 素雞片.條花瓜.胡蘿蔔	芹香銀芽 豆芽菜.非基改油片絲.芹菜	應青	海芽味噌湯 乾海芽.味噌.芹菜	水果		3	0	2.3	2.5	1.5	1	0	547			
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470			
11	一	小米飯	糖醋素肚 素肚.鳳梨片.番茄..番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	0	2.4	2.5	1	0	0	550			
12	二	糙米飯	沙茶油腐 非基改油豆腐.胡蘿蔔.素沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜			3.4	0	1.3	2.8	1	0	0	461			
13	三	紅燒湯麵+應青+香酥素鹽酥雞 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.薑.白蘿蔔.胡蘿蔔.皮酥 應青 非基改百頁豆腐.香菇							2.8	0	1.9	2.5	1.4	0	0	448			
14	四	紫米飯	花生麵筋 花生.麵筋泡.竹筍	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.5	0	2.1	2.5	1	1	0	558			
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄豆腐 番茄.非基改豆腐.芹菜	應青	燒仙草 仙草汁、紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0	2	2.5	1	0	0	528			
18	一	地瓜飯	黑胡椒豆腸 非基改豆腸.豆芽菜.黑胡椒粒.彩椒	素火腿雙薯 馬鈴薯.豆薯.全素火腿	應青	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔.芹菜.金針菇	水果		3.8	0	2.2	2.5	1.2	1	0	590			
19	二	糙米飯	豉汁燒麵腸 麵腸.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香干片 非基改豆干片.青椒.芹菜	應青	海芽皮酥湯 乾海芽.皮酥.芹菜			3	0	2.7	2.5	1.7	0	0	514			
20	三	🍴 咖哩鮮蔬炒飯+香滷油腐(每人一塊)+玉米濃湯 非基改豆干絲.胡蘿蔔.高麗菜.咖哩粉.香菇 手工大四角油豆腐 非基改玉米粒.馬鈴薯.毛豆仁							3.3	0	2.3	2.5	0.5	0	0	483			
21	四	寒假開始																	

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1月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

新竹市龍山國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(葷)										中央廚房-高峰國小										主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿																			
1	五	元旦放假一天																									
4	一	* 芝麻飯	咖哩肉燥 絞肉.洋蔥.三色丁.咖哩粉	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜.肉絲.芹菜			3	1.7	0.9	2.5	1.5	0	0	537											
5	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁.非基改四分丁.薑片.九層塔.大蒜.胡麻油	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	應青	結頭菜湯 結頭菜.大骨.芹菜	水果		3.6	1.4	0.8	2.5	1	1	0	599											
6	三	§ 肉絲炒麵疙瘩+滷蛋(每人一顆)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 滷蛋 應青 脆筍片.海帶結.芹菜.大骨							3	1.5	0	2.5	1.3	0	0	468											
7	四	※五穀飯	條瓜雞丁 雞丁.條花瓜.胡蘿蔔	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.肉絲	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干.乾海芽.味噌.青蔥			3	1.5	0	2.5	1.4	0	0	470											
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2.2	2.5	1.2	0	0	481											
11	一	小米飯	糖醋肉片 肉片.鳳梨片.番茄.洋蔥.番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	1.4	1.2	2.5	1	0	0	589											
12	二	糙米飯	◎沙茶魚丁 魚丁.非基改油豆腐.胡蘿蔔.沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	◎魚丸湯 青木瓜.魚丸.芹菜	水果		3.4	1.8	0.5	2.8	1	1	0	612											
13	三	紅燒湯麵+應青+紅燒豬肉 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.大蒜.青蔥.薑 應青 肉角.胡蘿蔔.白蘿蔔							2.8	1.5	0	2.5	1.4	0	0	456											
14	四	紫米飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.米血丁.薑片.胡麻油	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包			3.5	1.3	0.6	2.5	1	0	0	513											
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	應青	燒仙草 仙草汁.紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0.8	0.9	2.5	1.2	0	0	532											
18	一	地瓜飯	黑胡椒豬柳 粗肉絲.豆芽菜.洋蔥.黑胡椒粒	培根雙薯 馬鈴薯.豆薯.培根	應青	蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨			3.3	1.6	0	2.5	1.3	0	0	496											
19	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香小魚干片 非基改豆干片.小魚干.芹菜	應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥	水果		3	1.3	1.1	2.5	1.2	1	0	571											
20	三	§ 咖哩鮮蔬炒飯+香滷豬排(每人一片)+玉米濃湯 肉絲.胡蘿蔔.高麗菜.洋蔥.咖哩粉 滷豬排 非基改玉米粒.馬鈴薯.雞蛋							3.4	2	0	2.5	0.5	0	0	513											
21	四	寒假開始																									

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

新竹市龍山國民小學營養午餐
110年1月營養午餐(素)

中央廚房-高峰國小

新竹市龍山國民小學營養午餐 110年1月營養午餐(素)										中央廚房-高峰國小		主 食 類 (份)	動 物 性 蛋 白 質	植 物 性 蛋 白 質	油 脂 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	總 熱 量 (大 卡)
日期	星期	主 食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿											
1	五	元旦放假一天																	
4	一	* 芝麻飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	咖哩鮮蔬 南瓜.香菇.非基改百頁豆腐.咖哩粉	應青	黃瓜皮酥湯 大黃瓜.皮酥.芹菜			3.2	0	2.1	2.5	1.1	0	0	480			
5	二	糙米飯	三杯干丁 非基改四分丁.杏鮑菇頭.薑片.九層塔.胡麻油	玉米毛豆仁 非基改玉米粒.非基改毛豆仁	應青	結頭菜湯 結頭菜.芹菜	水果		3.6	0	2.2	2.5	1.1	1	0	573			
6	三	🍴 素炒麵疙瘩+香滷豆包(每人一片)+應青+脆筍海結湯 麵疙瘩.素肉片.高麗菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜 非基改炸豆包 應青 脆筍片.海帶結.芹菜							3	0	2.3	2.8	1.4	0	0	498			
7	四	※五穀飯	條瓜素雞 素雞片.條花瓜.胡蘿蔔	芹香銀芽 豆芽菜.非基改油片絲.芹菜	應青	海芽味噌湯 乾海芽.味噌.芹菜			3	0	2.3	2.5	1.5	0	0	487			
8	五	糙米飯	四寶素醬 非基改碎干丁.小黃瓜.香菇.豆薯	素炒高麗菜 高麗菜.非基改炸豆包絲.胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改黃豆.二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470			
11	一	小米飯	糖醋素肚 素肚.鳳梨片.番茄..番茄醬.醋	蜜汁干丁 地瓜.非基改大黑豆干丁	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			4	0	2.4	2.5	1	0	0	550			
12	二	糙米飯	沙茶油腐 非基改油豆腐.胡蘿蔔.素沙茶醬	鮮蔬冬粉 冬粉.豆芽菜.香菇	應青	蒟蒻貢丸湯 青木瓜.蒟蒻貢丸.芹菜	水果		3.4	0	1.3	2.8	1	1	0	521			
13	三	紅燒湯麵+應青+香酥素鹽酥雞 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.芹菜.薑.白蘿蔔.胡蘿蔔.皮酥 應青 非基改百頁豆腐.香菇							2.8	0	1.9	2.5	1.4	0	0	448			
14	四	紫米飯	花生麵筋 花生.麵筋泡.竹筍	三色玉米 非基改玉米粒.小黃瓜.馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包			3.5	0	2.1	2.5	1	0	0	498			
15	五	糙米飯	紅燒麵輪 麵輪.冬瓜.胡蘿蔔	番茄豆腐 番茄.非基改豆腐.芹菜	應青	燒仙草 仙草汁、紅豆.綠豆.花豆.粉圓			4	0	2	2.5	1	0	0	528			
18	一	地瓜飯	黑胡椒豆腸 非基改豆腸.豆芽菜.黑胡椒粒.彩椒	素火腿雙薯 馬鈴薯.豆薯.全素火腿	應青	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔.芹菜.金針菇			3.8	0	2.2	2.5	1.2	0	0	530			
19	二	糙米飯	豉汁燒麵腸 麵腸.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	芹香干片 非基改豆干片.青椒.芹菜	應青	海芽皮酥湯 乾海芽.皮酥.芹菜	水果		3	0	2.7	2.5	1.7	1	0	574			
20	三	🍴 咖哩鮮蔬炒飯+香滷油腐(每人一塊)+玉米濃湯 非基改豆干絲.胡蘿蔔.高麗菜.咖哩粉.香菇 手工大四角油豆腐 非基改玉米粒.馬鈴薯.毛豆仁							3.3	0	2.3	2.5	0.5	0	0	483			
21	四	寒假開始																	

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