

新竹市龍山國民小學營養午餐
110年3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	一	228連假														
2	二	糙米飯	塔香肉燥 絞肉.洋蔥.九層塔.胡蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜.碎培根	應青	黃芽粉絲湯 黃豆芽.冬粉.芹菜	水果		3.2	1.5	0	2.5	1.7	1	0	552
3	三	蘿蔔絲粥+🍷香滷雞翅(每人一隻)+應青+芝麻包(每人一顆) 白蘿蔔.芹菜.洗選蛋.胡蘿蔔.香菇 生鮮雞翅 應青 芝麻包							3.5	1.9	0	2.5	1	0	0	525
4	四	紫米飯	玉米雞丁 雞丁.非基改玉米粒	◎小魚干片 非基改豆干片.小魚干	應青	結頭菜湯 結頭菜.大骨.芹菜			3.4	1.3	1.4	2.5	1	0	0	550
5	五	糙米飯	紅燒麵輪 小麵輪.冬瓜	蕃茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	應青	紅豆西米露 紅豆.西谷米.二砂糖			3.6	0.8	0.9	2.8	1.2	0	0	518
8	一	※麥片飯	黑胡椒豬柳 粗肉絲.豆芽菜.洋蔥.黑胡椒粒	三色雙薯 馬鈴薯.豆薯.三色丁	應青	◎蘿蔔味噌湯 白蘿蔔.味噌.青蔥.柴魚片			3.6	1.5	0	2.5	1.2	0	0	503
9	二	糙米飯	三杯雞丁 雞丁.非基改四分丁.杏鮑菇頭.薑片.大蒜.九層塔	白菜冬粉 冬粉.大白菜.木耳	應青	◎魚丸湯 青木瓜.小魚丸.芹菜	水果		3.4	1.4	0.8	2.5	0.9	1	0	578
10	三	古早味高麗菜拌飯+◎香酥魚排(每人一片)+黃瓜肉片湯 高麗菜.肉絲.胡蘿蔔.香菇.芹菜 魚排 大黃瓜.肉片.芹菜							3	2.1	0	3	1	0	0	531
11	四	※五穀飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	韭香肉末干丁 非基改碎干丁.韭菜.胡蘿蔔.絞肉	應青	鮮蔬蛋花湯 鮮蔬.雞蛋.青蔥			3.3	1.4	1.1	2.5	1	0	0	535
12	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐.素絞肉.不辣豆瓣醬	玉米燴花菜 非基改玉米粒.花椰菜	應青	豆漿 非基改大豆.二砂糖			3.2	0	1.9	2.5	1	0	0	466
15	一	※芝麻海苔飯	醬鳳梨燉肉 肉角.醬鳳梨.冬瓜	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜	應青	當歸麵線湯 紅麵線.當歸			3.7	1.4	0	2.5	1.5	0	0	513
16	二	糙米飯	蜜汁黑干燒雞 雞丁.非基改大黑豆干丁	蘿蔔魚丸 白蘿蔔.小魚丸.胡蘿蔔	應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥	水果		3	1.5	0.9	2.5	1.1	1	0	568
17	三	炸醬麵+香酥無骨香雞排(每人一片)+應青+羅宋湯 拉麵.絞肉.洋蔥.非基改小豆乾丁.胡蘿蔔 無骨香雞排 應青 高麗菜.蕃茄.芹菜.肉片							3	2.0	0.5	3	1.2	0	0	556
18	四	紫米飯	◎糖醋魚丁 魚丁.洋蔥.鳳梨.番茄.番茄醬.醋	玉米毛豆仁 非基改玉米粒.毛豆仁	應青	脆筍肉片湯 脆筍片.肉片			3.6	1.7	0.1	2.8	1.3	0	0	544
19	五	糙米飯	醬燒油豆腐 非基改三角油豆腐.胡蘿蔔	🍷三色蒸蛋 洗選蛋.皮蛋.鹹蛋	應青	綠豆00湯 綠豆.全白粉圓.二砂糖			3.9	1.1	0.9	2.5	0.8	0	0	538
22	一	小米飯	泡菜肉片 肉片.泡菜.胡蘿蔔.大白菜	客家小炒 非基改豆干片.肉絲.芹菜	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.洗選蛋.青蔥			3.2	1.7	1	2.5	1.1	0	0	544
23	二	糙米飯	親子丼 帶骨雞胸丁.洋蔥.洗選蛋.味霖	冬瓜黑輪 冬瓜.黑輪	應青	◎小魚凍腐味噌湯 小魚乾.非基改凍豆腐.青蔥.味噌	水果		3.2	1.7	0.7	2.5	1.6	1	0	602
24	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.白蘿蔔.胡蘿蔔							3	1.4	0	2.5	1.4	0	0	463
25	四	※麥片飯	沙茶豬柳 粗肉絲.洋蔥.胡蘿蔔.沙茶醬	◎鮮瓜燴什錦 鮮瓜.魚板.木耳	應青	玉米湯 非基改玉米.大骨			3.2	1.6	0	2.5	1.6	0	0	499
26	五	糙米飯	海結滷豆干 海帶結.非基改1/4干丁	鮮菇高麗菜 高麗菜.香菇	應青	※芝麻豆漿 非基改大豆.芝麻粉.二砂糖			3	0	1.9	2.5	1.4	0	0	462
29	一	地瓜飯	咖哩肉燥 絞肉.洋蔥.三色丁.咖哩粉	◎白菜魚羹 大白菜.魚羹	應青	結球肉絲湯 結頭菜.肉絲.芹菜			3	1.7	0	2.5	1.9	0	0	495
30	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.胡蘿蔔.黑豆豉	海茸干丁 海茸.九層塔.非基改碎干丁	應青	芹香黃瓜湯 大黃瓜.芹菜.大骨	水果		3	1.2	1	2.5	1.5	1	0	564
31	三	茄汁筆尖麵+荷包蛋(每人一顆)+應青+鮮蔬雞湯 筆尖麵.絞肉.蕃茄.洋蔥.非基改玉米粒 荷包蛋 應青 白蘿蔔.金針菇.雞丁							3	1.7	0	2.5	1.1	0	0	480

有標示“🍷”的菜為本月新菜色 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璉

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