

新竹市高峰國民小學營養午餐

110年4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	四	小米飯	* 薑汁燒肉 肉片.洋蔥.白芝麻.薑泥	◎日式關東煮 海帶結.白蘿蔔.非基改油豆腐.柴魚片	應青	高麗菜粉絲湯 高麗菜.冬粉.芹菜	水果		3.2	1.5	0.5	2.5	1.5	1	0	574
2	五	兒童節補假一天														
5	一	清明節補假一天														
6	二	糙米飯	台式肉燥 絞肉.洋蔥.胡蘿蔔	蜜汁干丁 非基改大黑豆干丁.地瓜	應青	◎青木瓜魚丸湯 青木瓜.魚丸.芹菜			3.2	1.7	1.3	2.5	1	0	0	561
7	三	鮮蔬滑蛋肉末粥+香酥雞堡(每人一片)+應青+*漢堡麵包(每人一顆) 高麗菜.胡蘿蔔.香菇.芹菜.洗選蛋.絞肉 雞堡 應青 漢堡麵包							3	1.4	0	3	0.9	0	0	473
8	四	*燕麥飯	◎沙茶魚丁 魚丁.大白菜.生木耳.沙茶醬	蘿蔔鮮菇 白蘿蔔.香菇.金針菇	應青	當歸麵線湯 麵線.當歸	水果		3.7	1.7	0	2.5	1.7	1	0	602
9	五	糙米飯	塔香豆腸 非基改豆腸.小黃瓜.胡蘿蔔.九層塔	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.青蔥	應青	*綠豆大麥仁湯 綠豆.大麥仁.二砂糖			4	0.8	1.1	2.5	1.2	0	0	543
12	一	*芝麻飯	豆瓣豬柳 粗肉絲.黃豆芽.香菇.豆瓣醬	◎芹香小魚干片 小魚乾.非基改豆干片.芹菜	應青	海芽蛋花湯 乾海芽.雞蛋.青蔥			3	1.6	0.9	2.5	1.1	0	0	520
13	二	糙米飯	貴妃燒雞 雞丁.番茄.洋蔥.番茄醬	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨		鮮奶 (加果)	3.6	1.3	0	2.5	1.3	0	1	615
14	三	大滷湯麵+應青+*香滷翅小腿(每人兩隻) 拉麵.大白菜.脆筍絲.胡蘿蔔.木耳.柴魚片.洗選蛋 應青 生鮮翅小腿							3.2	2.1	0	2.5	1	0	0	519
15	四	*五穀飯	豉汁燒肉 肉角.冬瓜.黑豆豉	三色雙薯 豆薯.馬鈴薯.三色丁	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包	水果		3.4	1.4	0.7	2.5	1.2	1	0	584
16	五	糙米飯	四寶素醬 非基改小豆干丁.毛豆仁.胡蘿蔔.攪花瓜	鮑菇高麗菜 高麗菜.鮑魚菇	應青	豆漿 大豆.二砂糖			3	0	2	2.5	1.3	0	0	465
19	一	小米飯	高昇肉丁 肉角.白蘿蔔.胡蘿蔔.臘	◎黃瓜魚丸 大黃瓜.小魚丸.香菇	應青	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌.洋蔥			3	1.6	0.4	2.5	1.8	0	0	510
20	二	糙米飯	紅燒雞丁 雞丁.非基改1/4干丁	香炒銀芽 豆芽菜.芹菜.青椒	應青	蔥香玉米湯 非基改玉米粒.青蔥.大骨			3.2	1.2	0.9	2.5	1.1	0	0	504
21	三	台式肉燥麵+◎香酥魚排(每人一片)+應青+蔬菜湯 拉麵.絞肉.洋蔥.胡蘿蔔.非基改碎干丁.油蔥酥.香菇 魚排 應青 高麗菜.番茄.木耳.馬鈴薯							3.1	2.3	0.5	3	1.1	0	0	580
22	四	紫米飯	南洋咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥.咖哩粉.椰漿	鮮蔬冬粉 冬粉.大白菜.絞肉.香菇	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲.大骨	水果		3.4	1.3	0	2.5	1.3	1	0	541
23	五	糙米飯	鮮蔬滷油腐 高麗菜.非基改小四角油豆腐	◎柴魚蒸蛋 洗選蛋.柴魚片	應青	紅豆珍珠湯 紅豆.珍珠粉圓.二砂糖			3.9	0.9	0.7	2.5	0.8	0	0	512
26	一	地瓜飯	蘑菇豬柳 粗肉絲.洋菇罐.洋蔥.胡蘿蔔	蘿蔔麵筋 白蘿蔔.麵筋.生香菇	應青	凍豆腐粉絲湯 非基改凍豆腐.冬粉.芹菜			3.3	1.5	0.7	2.5	1.5	0	0	532
27	二	糙米飯	◎醬燒魚丁 魚丁.非基改油豆腐	◎白菜魚羹 大白菜.魚羹.生木耳	應青	黃瓜肉片湯 大黃瓜.肉片.芹菜		鮮奶 (加果)	3	2	0.7	3	1.4	0	1	689
28	三	炒烏龍麵+滷蛋(每人一顆)+應青+豆薯雞湯 烏龍麵.豆芽菜.肉絲.胡蘿蔔.香菇 滷蛋 應青 豆薯.雞丁.青蔥							3.2	1.4	0	2.5	1	0	0	467
29	四	*麥片飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	鮮菇蒲瓜 蒲瓜.鮑魚菇.生木耳	應青	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲.芹菜	水果		3.3	1.5	0	2.5	1.7	1	0	559
30	五	糙米飯	海結滷黑干 海帶結.非基改大黑干丁	玉米炒蛋 雞蛋.非基改玉米粒.青蔥	應青	*鳳梨00湯 全白粉圓.鳳梨.二砂糖			3.9	0.8	1	2.5	0.8	0.1	0	527

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輝

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