

新竹市高峰國民小學營養午餐
110年6.7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	二	防疫不到校上課停餐														
2	三															
3	四															
4	五															
7	一															
8	二															
9	三															
10	四															
11	五															

14	一	端午節放假一天														
15	二	糙米飯	咖哩肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	豆芽炒干片 豆芽菜,非基改豆干片	有機 應青	冬瓜針菇湯 冬瓜,金針菇,芹菜		鮮奶 (加菜)	3.2	1.5	0.8	2.5	1.6	0	1	653
16	三	糙米飯	小瓜豆腸 非基改豆腸,小黃瓜	什錦燉菜 南瓜,花椰菜,香菇,馬鈴薯	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.4	0	2.2	2.8	1.2	0	0	515
17	四	※燕麥飯	◎醬燒魚丁+螞蟥上樹+應青 魚丁,白蘿蔔,胡蘿蔔 冬粉,絞肉,高麗菜,香菇 應青				水果		3.6	1.8	0	3	1.3	1	0	615
18	五	💜大滷麵疙瘩+應青+香滷豬排(每人一片) 麵疙瘩,肉片,木耳,胡蘿蔔,洗選蛋,大白菜 應青 滷豬排						玉米脆片 奶酪 (加菜)	3	1.9	0	2.5	0.9	0	0	488

21	一	小米飯	💜五味豬柳 粗肉絲,黃豆芽,番茄醬,醬油膏	◎小魚豆干 非基改豆干片,小魚乾,芹菜	有機 應青	黃瓜湯 大黃瓜,芹菜,大骨			3.2	1.5	1.3	2.5	1.3	0	0	553
22	二	糙米飯	貴妃燒雞 雞丁,番茄,洋蔥,番茄醬	竹筍麵筋 筍絲,麵筋泡,香菇	應青	當歸麵線湯 麵線,當歸			3.7	1.2	0.3	2.5	1.4	0	0	513
23	三	糙米飯	海結滷大黑豆干 海帶結,非基改大黑豆干丁	◎金針菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇,柴魚片	應青	綠豆西米露 綠豆,西谷米,二砂糖			3.9	0.9	1	2.8	1	0	0	547
24	四	※五穀飯	蠔油肉燥+◎蘿蔔鮮菇魚丸+應青 絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,素蠔油 白蘿蔔,木耳,鮑魚菇,魚丸 應青				水果		3	1.8	0	2.5	1.6	1	0	558
25	五	米粉湯+香酥豬排(每人一片)+銀絲卷(每人一個) 細米粉,高麗菜,香菇,胡蘿蔔,肉絲 豬排 銀絲卷							3.6	1.9	0	3	0.5	0	0	542

28	一	麥片飯	冬瓜燒肉 冬瓜,肉角,胡蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜,碎培根	有機 應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲,芹菜			3.3	1.8	0	2.5	1.6	0	0	519
29	二	糙米飯	雙薯燒雞 雞丁,馬鈴薯,豆薯	蒼蠅頭 非基改小豆干丁,韭菜,胡蘿蔔,黑豆豉	應青	鮮蔬麵線湯 鮮蔬,白麵線			3.9	1.2	1.3	2.5	1	0	0	572
30	三	糙米飯	五香滷油腐 非基改三角油豆腐,熟花生	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,青蔥	應青	紅豆珍珠湯 紅豆,黑珍珠粉圓,二砂糖			4	0.8	1	2.8	1	0	0	546
1	四	紫米飯	沙茶肉片◎柴魚玉米凍腐煮+應青 肉片,洋蔥,芹菜,沙茶醬 非基改玉米粒,非基改凍豆腐,柴魚片 應青				水果		3.3	1.5	0.7	2.5	1.1	1	0	582
2	五	茄汁筆尖麵+荷包蛋(每人一顆)+蘿蔔雞湯 筆尖麵,絞肉,番茄,洋蔥,非基改玉米粒 荷包蛋 白蘿蔔,雞丁,青蔥							3.2	1.7	0	2.5	1	0	0	489

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:慧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