

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)
		防疫不到校上課停餐														
		防疫不到校上課停餐														

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	🍷 大滷麵疙瘩+應青+香滷豬排(每人一片)						玉米脆片 奶酪 (加菜)	3	1.9	0	2.5	0.9	0	0	488
17	四	※燕麥飯	㊟醬燒魚丁 魚丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	螞蟥上樹 冬粉、絞肉、高麗菜	應青	玉米湯 非基改玉米粒、大骨、芹菜	水果		3.7	1.8	0	3	1.3	1	0	622
18	五	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

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	米粉湯+香酥豬排(每人一片)+應青+銀絲卷(每人一個)							3.6	1.9	0	3	0.9	0	0	552
24	四	※五穀飯	蠔油肉燥 絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、素蠔油	蘿蔔鮮菇 白蘿蔔、木耳、鮑魚菇	應青	㊟青木瓜魚丸湯 青木瓜、小魚丸、芹菜	水果		3	1.8	0	2.5	1.5	1	0	555
25	五	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	1.1	2.8	1	0	0	552

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	茄汁筆尖麵+荷包蛋(每人一顆)+應青+蘿蔔雞湯							3.2	1.7	0	2.5	1.2	0	0	494
1	四	紫米飯	沙茶肉片 肉片、洋蔥、芹菜、沙茶醬	㊟柴魚玉米煮 非基改玉米粒、柴魚片	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐、肉骨茶包	水果		3.4	1.5	0.7	2.5	1	1	0	587
2	五	糙米飯	※五香滷豆腐 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

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