

新竹市龍山國民小學營養午餐
113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	五	糙米飯	塔香麵腸 麵腸.彩椒.九層塔	蕃茄炒蛋 番茄.洗選蛋.芹菜	應青	紅豆00湯 紅豆.粉圓.二砂糖			3.4	0.7	1.3	2.5	1	0	0	500
4	一	※麥片飯	蘑菇豬柳 粗肉絲.洋菇罐頭.洋蔥.番茄醬	玉米肉末 非基改玉米粒.絞肉	有機 荷葉白菜	貢丸片湯 冬瓜.貢丸.芹菜			3.4	1.8	0	2.5	1.1	0	0	513
5	二	糙米飯	三杯雞丁 雞丁.非基改四分丁.薑片.大蒜.九層塔.胡麻油	培根高麗菜 高麗菜.培根	履歷 福山高荳	黃芽粉絲湯 黃豆芽.冬粉.芹菜	蜜棗	保久乳	2.9	1.4	0.9	2.5	1.2	1	1	680
6	三	紅燒湯麵+應青+紅燒豬肉 拉麵.青江菜.金針菇.番茄.大蒜.青蔥.薑						履歷 豆漿	3.2	1.5	0.7	2.5	1.3	0	0	520
7	四	※五穀飯	雞翅(每人一隻) 雞翅	◎日式佃煮 海帶結.油豆腐.杏鮑菇頭.香菇.柴魚片	有機 高麗菜	◎味噌鮮魚湯 魚丁.味噌.洋蔥			2.8	2.0	0.5	2.5	1	0	0	511
8	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐.素絞肉.不辣豆瓣醬	白菜滷 大白菜.角螺.胡蘿蔔.木耳	應青	豆漿 非基改大豆.二砂糖			2.8	0	1.9	2.5	1.7	0	0	456
11	一	小米飯	塔香肉燥 絞肉.洋蔥.九層塔.胡蘿蔔	◎客家小炒 豆干片.魷魚.芹菜	有機 應青	海芽肉絲湯 乾海芽.肉絲.青蔥			2.7	1.7	1	2.5	1.1	0	0	512
12	二	糙米飯	豉汁燒雞 雞丁.冬瓜.黑豆豉	鮮菇銀芽 豆芽菜.鮮菇.肉絲	應青	南瓜肉末湯 南瓜.絞肉	水果	保久乳	3	1.4	0	2.5	1.3	1	1	640
13	三	💡 蠔油雙菇肉片燴飯+雞腿(每人一隻)+應青 白米.肉片.鮮菇.金針菇.胡蘿蔔.高麗菜							2.8	2.8	0	2.5	1	0	0	544
14	四	紫米飯	南洋雞丁 骨腿丁.南瓜.洋蔥.椰漿	*小黃瓜花生 小黃瓜.熟花生.胡蘿蔔	應青	◎魚丸湯 白蘿蔔.小魚丸.芹菜			3	1.4	0.0	2.5	1.4	0	0	463
15	五	糙米飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	💡 三色鮮菇蒸蛋 雞蛋.三色豆.香菇	應青	綠豆地瓜圓湯 綠豆.地瓜珍珠圓.二砂糖			3.5	0.7	0.9	2.5	0.8	0	0	480
18	一	藜麥飯	茄汁肉燥 絞肉.玉米粒.毛豆仁.番茄.番茄醬	蒲瓜鮮菇 蒲瓜.香菇	有機 應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜.雞蛋			2.8	1.7	0.1	2.5	1.6	0	0	482
19	二	糙米飯	💡 白醬雞 雞丁.洋蔥.胡蘿蔔.馬鈴薯.奶粉	冬瓜黑輪 冬瓜.黑輪	應青	凍腐味噌湯 非基改凍豆腐.芹菜.味噌	水果 (加菜)	保久乳 (加菜)	2.8	1.2	0.6	2.5	1.3	1	1	644
20	三	什錦炒烏龍麵+◎清蒸魚片(每人一片)+應青+💡 當歸雞湯 烏龍麵.肉絲.豆芽菜.香菇.胡蘿蔔							2.5	2.5	0	2.5	1.1	0	0	503
21	四	※大麥仁飯	蠔油肉片 肉片.胡蘿蔔.大白菜	豆薯鮮菇 豆薯.冬粉.香菇	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔.肉絲.芹菜			3.4	1.6	0	2.5	1.2	0	0	501
22	五	糙米飯	五香滷豆干 非基改1/4干丁.海帶結	素炒高麗菜 高麗菜.鮮菇.油片絲	* 綜合 堅果	豆漿 非基改大豆.二砂糖			2.8	0	2.2	2.5	1	0	0	455
25	一	南瓜飯	壽喜燒豬柳 粗肉絲.洋蔥.胡蘿蔔.味霖	💡 * 韓式雜菜冬粉 冬粉.木耳.胡蘿蔔.肉絲.黃豆芽.白芝麻粒	有機 應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包			3.4	1.6	0.6	2.5	1.1	0	0	531
26	二	糙米飯	◎燴雙鮮 肉片.魷魚.大白菜.九層塔	三色蘿蔔 白蘿蔔.毛豆仁.胡蘿蔔.絞肉	應青	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋.芹菜			3	1.5	0.1	2.5	1.4	0	0	476
27	三	古早味高麗菜飯+香酥豬排(每人一片)+結球肉片湯 高麗菜.肉絲.胡蘿蔔.香菇.芹菜							2.6	2.2	0	2.5	1	0	0	485
28	四	※燕麥飯	蜜汁豆干燒雞 雞丁.大黑豆干	黃瓜燴針菇 大黃瓜.金針菇.肉絲.木耳	應青	脆筍肉片湯 脆筍片.肉片			2.7	1.4	0.8	2.5	1.5	0	0	488
29	五	糙米飯	關東煮 百頁豆腐.油豆腐.茼蒿貢丸.香菇	💡 彩蔬玉筍炒蛋 雞蛋.玉米筍.彩椒.高麗菜	應青	四寶甜湯 花豆.綠豆.紅豆.紫米.二砂糖			2.8	0.8	1	2.5	0.8	0	0	444

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 ; 對花生芝麻堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜

新竹市龍山國民小學營養午餐
113年3月營養午餐(素)

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	糙米飯	塔香麵腸 麵腸.彩椒.九層塔	蕃茄炒蛋 番茄.洗選蛋.芹菜	應青	紅豆QQ湯 紅豆.QQ.二砂糖			3.4	0.7	1.3	2.5	1	0	0	500
4	一	※麥片飯	蘑菇素肚 素肚.洋菇罐頭.西芹.番茄醬	玉米毛豆 非基改玉米粒.毛豆仁	有機 荷葉白菜	蒟蒻貢丸湯 冬瓜.蒟蒻貢丸.芹菜			3.4	0.0	2	2.5	1	0	0	486
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	高麗菜彩蔬 高麗菜.玉米筍.彩椒	履歷 福山萬苣	黃芽粉絲湯 黃豆芽.冬粉.芹菜	蜜棗	保久乳	2.8	0.0	2	2.5	1.7	1	1	641
6	三	紅燒湯麵+應青+茶葉蛋(每人一顆)						履歷 豆漿	3.2	1.0	1.4	2.5	1	0	0	514
7	四	※五穀飯	小瓜烤魷 烤魷.小黃瓜	日式佃煮 海帶結.油豆腐.杏鮑菇頭.香菇	有機 高麗菜	鴻喜菇味噌湯 鴻喜菇.豆包.味噌			2.8	0.0	2.5	2.5	1.3	0	0	479
8	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐.素絞肉.不辣豆瓣醬	白菜滷 大白菜.角螺.胡蘿蔔.木耳	應青	豆漿 非基改大豆.二砂糖			2.8	0	1.9	2.5	1.7	0	0	456
11	一	小米飯	塔香素肉燥 素絞肉.素肉燥.麵輪.九層塔.胡蘿蔔	客家小炒 豆干片.蒟蒻魷魚.芹菜	有機 應青	海芽皮酥湯 乾海芽.皮酥.芹菜			2.7	0.0	2.5	2.5	1	0	0	464
12	二	糙米飯	豉汁燒素雞 素雞.冬瓜.黑豆豉	鮮菇銀芽 豆芽菜.鮮菇.油片絲	應青	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.全素火腿	水果	保久乳	3	0.0	2.2	2.5	1.2	1	1	654
13	三	蠔油雙菇燴飯+滷雙味+應青							2.8	0.0	2.6	2.5	1	0	0	477
14	四	紫米飯	南洋百頁 百頁豆腐.南瓜.花椰菜.椰漿	*小黃瓜花生 小黃瓜.熟花生.胡蘿蔔	應青	蘿蔔凍腐湯 白蘿蔔.凍豆腐.芹菜			2.9	0.0	1.3	2.5	1.3	0	0	420
15	五	糙米飯	番茄油腐 非基改三角油豆腐.番茄	三色鮮菇蒸蛋 雞蛋.三色豆.香菇	應青	綠豆地瓜圓湯 綠豆.地瓜珍珠圓.二砂糖			3.5	0.7	0.9	2.5	0.8	0	0	480
18	一	藜麥飯	茄汁素肉燥 素絞肉.小豆干丁.玉米粒.毛豆仁.番茄.番茄醬	蒲瓜鮮菇 蒲瓜.香菇	有機 應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜.雞蛋			2.8	0.1	1.7	2.5	1.5	0	0	447
19	二	糙米飯	葷菇白醬什錦 全素火腿.杏鮑菇頭.胡蘿蔔.馬鈴薯.奶粉	冬瓜角螺 冬瓜.角螺	應青	凍腐味噌湯 非基改凍豆腐.芹菜.味噌	水果 (加菜)	保久乳 (加菜)	2.8	0.0	2.3	2.5	1.4	1	1	650
20	三	什錦炒烏龍麵+大四角油豆腐(每人一塊)+應青+當歸素湯							2.5	0.0	2.2	2.5	1.1	0	0	436
21	四	※大麥仁飯	紅燒麵輪 麵輪.胡蘿蔔	豆薯鮮菇 豆薯.冬粉.香菇	應青	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔.金針菇.芹菜			3.4	0.0	2.3	2.5	1.2	0	0	507
22	五	糙米飯	五香滷豆干 非基改1/4干丁.海帶結	素炒高麗菜 高麗菜.鮮菇.油片絲	* 綜合 堅果	豆漿 非基改大豆.二砂糖			2.8	0	2.2	2.5	1	0	0	455
25	一	南瓜飯	壽喜燒豆腸 豆腸.青椒.胡蘿蔔.味霖	*韓式雜菜冬粉 冬粉.木耳.黃豆芽.芹菜.白芝麻粒	有機 應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐.肉骨茶包			3.4	0.0	2.9	2.5	1	0	0	535
26	二	糙米飯	燴雙鮮 素肚.大白菜.蒟蒻魷魚.九層塔	三色蘿蔔 白蘿蔔.胡蘿蔔.毛豆仁.香菇	應青	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋.芹菜			3	0.0	2	2.5	1.3	0	0	460
27	三	古早味高麗菜飯+香酥素魚排(每人一片)+結球雙菇湯							2.6	0.0	1.4	2.5	1	0	0	397
28	四	※燕麥飯	蜜汁豆干 大黑豆干	黃瓜燴針菇 大黃瓜.金針菇.油片絲.木耳	應青	脆筍皮酥湯 脆筍片.皮酥			2.7	0.0	2.2	2.5	1.5	0	0	460
29	五	糙米飯	關東煮 百頁豆腐.油豆腐.蒟蒻貢丸.香菇	彩蔬玉筍炒蛋 雞蛋.玉米筍.彩椒.高麗菜	應青	四寶甜湯 花豆.綠豆.紅豆.紫米.二砂糖			2.8	0.8	1	2.5	0.8	0	0	444

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 ; 對花生芝麻堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示*的菜