

新竹市新竹國民小學113年6月營養午餐(素)														人數:64	
日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	總熱量	
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份			
6/3	一	小米飯	蘿蔔燒豆包 豆包,白蘿蔔,胡蘿蔔,杏鮑菇	素肉蒸南瓜 素肉粒,三色丁,南瓜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		3.8	2.3	1.0		2.2		561	
6/4	二	糙米飯	左宗棠烤魷 烤魷,馬鈴薯,紅椒	素甜條燴鮮蔬 素甜條,豆薯,木耳,百頁豆腐	應時青菜	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔	水果(陽連)	3.6	2.0	0.9		2.2		528	
6/5	三	紅藜飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,洋蔥	蘿蔔燒黑干 黑豆干,豆腐,白蘿蔔,榨菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紫米,紅豆,二砂		3.9	2.0	1.1		2.5		562	
6/6	四	燕麥飯	馬鈴薯麵輪 馬鈴薯,麵輪,胡蘿蔔,四分干	角螺炒三絲 角螺,黃豆芽,芹菜,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	青木瓜素丸湯# 青木瓜,鵝鶯素丸	水果(新)	3.3	1.9	1.2	1	2.4		574	
6/7	五	特餐	瓠瓜菇菇鹹粥 白米,糙米,鴻喜菇,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜	全素排*1 全素排*1	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		4.0	1.8	0.9		2.4		546	
6/11	二	糙米飯	玉米燒油腐 小三角油腐,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭	什錦冬粉 角螺,冬粉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	應時青菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐	鮮奶(新連)	3.6	1.8	1.2		2.2	1	609	
6/12	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,杏鮑菇	香滷豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	豆漿	3.0	2.0	1.1		2.6	1	602	
6/13	四	燕麥飯	打拋干丁 番茄,豆乾丁,九層塔,檸檬汁	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,胡蘿蔔,鮑菇頭	活力時蔬	當歸鮮菇湯 生香菇,涼薯,當歸	鮮奶(陽光)	3.5	2.0	1.3		2.2		526	
6/14	五	特餐	炸醬麵 白油麵,豆乾丁,三色丁,馬鈴薯,杏鮑菇,青花菜	滷豆包*1 豆包*1	元氣食蔬	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,胡蘿蔔,生木耳,金針菇		2.8	2.2	1.0		2.2		488	
6/17	一	小米飯	梅干燒干片 筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,豆干片	鮮蔬炒素甜條 高麗菜,素甜條,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬	羅宋湯 杏鮑菇,馬鈴薯,番茄		3.1	2.1	1.6		2.3		517	
6/18	二	糙米飯	日式筑前煮# 小四角油腐,玉米,白蘿蔔,素羊肉	鮮瓜燴豆包# 鮮瓜,胡蘿蔔,黑木耳,豆包,冬粉	應時青菜	豆薯角螺湯 豆薯,角螺	水果(陽連)	3.7	2.0	1.2		2.2		539	
6/19	三	紫米飯	鮮菇炒蛋 洗選蛋,全素火腿,杏鮑菇,鴻喜菇	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.1	0.8		2.5		557	
6/20	四	燕麥飯	紅燒麵腸 麵腸,四分干,紅蘿蔔,白蘿蔔	豆干什錦 豆干片,肉絲,芹菜,高麗菜,紅蘿蔔	可口時蔬	冬瓜養生湯 冬瓜,枸杞,薑絲	水果(新)	3.0	2.0	1.6	1	2.3		563	
6/21	五	特餐	麵線糊 紅麵線,紅蘿蔔,油片絲,金針菇,高麗菜,乾木耳	素雞塊*3 素雞塊*3	風味時蔬	黑糖捲*1 黑糖捲*1		2.9	1.9	0.9		2.5		480	
6/24	一	小米飯	麻油燒豆腸# 杏鮑菇,豆腐,胡蘿蔔,生香菇,甜椒,老薑	洋芋炒素肉 素羊肉,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	玉米角螺湯 玉米粒,白蘿蔔,角螺	鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.3		2.5		551	
6/25	二	糙米飯	◎京都黑干 黑干,胡蘿蔔,杏鮑菇,豆薯,白芝麻	田園蔬菜 玉米粒,豆乾丁,毛豆仁,胡蘿蔔	可口時蔬	三絲湯 金針菇,生木耳,高麗菜	鮮奶(新連)	3.4	2.1	1.2		2.2	1	618	
6/26	三	薏仁飯	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇	鮮蔬油腐 小四角油腐,木耳,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.7	2.0	0.7		2.2		531	
6/27	四	燕麥飯	飄香素肉燥 生香菇,胡蘿蔔,碎干丁,素肉燥	什錦玉筍鮮蔬 瓠瓜,玉米筍,鴻喜菇,甜椒	活力時蔬	味噌鮮蔬湯 味噌,豆腐,白蘿蔔	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.7		2.2		500	
6/28	五	特餐	漢堡包 漢堡包	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	雙色青花	蘑菇蘑菇螺旋濃湯# 洋菇罐頭,螺旋麵,全素火腿,胡蘿蔔		2.3	2.2	1.2		3.0		486	
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。														
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。														
	3.副菜三の時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。														
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。														
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。														
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。														
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。														
本月用餐天數19日														菜單提供：藝慶企業有限公司	

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

64

日期	主食	副食一					副食二					副食三					湯品					水果 或 飲品
星期		品名	個人量	總量			品名	個人量	總量			品名	個人量	總量			品名	個人量	總量			
六月三日 星期一	小米飯	蘿蔔燒豆包					素肉蒸南瓜					時蔬					味噌豆腐湯					
		豆包	50	克	3	公斤	素肉粒	3	克	0.2	公斤						豆腐	32	克	2	公斤	
		白蘿蔔	23	克	1.5	公斤	南瓜	66	克	4	公斤						味噌		克	取葷	公斤	
		胡蘿蔔	10	克	0.6	公斤	三色丁	3	克	取葷	公斤											
		杏鮑菇	7	克	0.4	公斤	薑絲	0.2	克	取葷	公斤											
			90		1.67			72		0.20			3.5			1.0		0.40	32			
六月四日 星期二	糙米飯	左宗棠烤麩					素甜條燴鮮蔬					時蔬					蘿蔔玉米湯					
		烤麩	47	克	3	公斤	素甜條	9	克	0.6	公斤						玉米條	10	克	0.6	公斤	
		馬鈴薯	25	克	2	公斤	豆薯	15	克	1	公斤						白蘿蔔	20	克	1	公斤	
		紅椒	6	克	0.4	公斤	百頁豆腐	45	克	3	公斤						紅蘿蔔	5	克	0.3	公斤	
							黑木耳	2	克	0.1	公斤											
			78		1.18			71		0.87			4.5			0.9			35			
六月五日 星期三	紅藜飯	番茄炒蛋					蘿蔔燒黑干					時蔬					紅豆紫米湯					
		洗選蛋	60	克	4	公斤	1切9黑干	28	克	1.8	公斤						紅豆	15	克	1	公斤	
		番茄	28	克	2	公斤	白蘿蔔	25	克	2	公斤						紫米	5	克	0.3	公斤	
							去水榨菜絲	5	克	取葷	包											
							生豆腸	11	克	0.7	公斤											
			88		0.94		1.08	69					4.1			1.1			20			
六月六日 星期四	燕麥飯	馬鈴薯麵輪					角螺炒三絲					時蔬					青木瓜素丸湯#					
		麵輪	10	克	0.6	公斤	角螺	6	克	0.4	公斤						青木瓜	25	克	2	公斤	
		紅蘿蔔	10	克	0.6	公斤	黃豆芽	35	克	2.2	公斤						蒟蒻素丸	10	克	0.6	公斤	
		馬鈴薯	28	克	2	公斤	芹菜	5	克	0.3	公斤											
		四分干	30	克	2	公斤	黑木耳	2	克	0.1	公斤											
							胡蘿蔔	5	克	0.3	公斤											
			0.86	78		0.67		53		0.40			0		1.2				35			
六月七日 星期五	特餐	瓠瓜菇菇鹹粥					全素排*1					時蔬					刈包*1					
		鴻喜菇	5	克	0.3	公斤	全素排	1	片	64	片						刈包	1	個	64	個	
		瓠瓜	26	克	2	公斤																
		香菇	5	克	0.3	公斤																
		胡蘿蔔	7	克	0.4	公斤																
		碎乾丁	7	克	0.4	公斤																
			0.00	50		0.20		0	1	1.6			0		0.9				1			

日期	主食	副食一				副食二				副食三				湯品				水果 或 飲品
星期		品名	個人量	總量		品名	個人量	總量		品名	個人量	總量		品名	個人量	總量		
六月十一日	糙米飯	玉米燒油腐				什錦冬粉				時蔬				番茄豆腐湯				
		小四角油腐	65	克	4	公斤	角螺	5	克	0.3	公斤			番茄	15	克	1	公斤
		鮑菇頭	6	克	0.4	公斤	高麗菜	29	克	2	公斤			豆腐	20	克	1	公斤
		玉米條	13	克	1	公斤	胡蘿蔔	4	克	0.3	公斤							
		紅蘿蔔	7	克	0.4	公斤	冬粉	7	克	0.4	公斤							
星期二						乾木耳	0.2	克	取葷	公斤								
			91		1.18			45		0.33		5.4		1.2		35		0.25
六月十二日	薏仁飯	紅娘炒蛋				香滷豆干				時蔬				冬瓜山粉圓				
		洗選蛋	60	克	4	公斤	四分干	38	克	2	公斤			冬瓜塊	3.7	克	0.2	公斤
		胡蘿蔔	18	克	1	公斤	白蘿蔔	23	克	1	公斤			山粉圓	1	克	取葷	公斤
		杏鮑菇	8	克	0.5	公斤	海帶結	7	克	0.4	公斤							
星期三																		
			86		0.94		1.09	68				4.7		1.1		5		
六月十三日	燕麥飯	打拋干丁				黃瓜燴油片絲				時蔬				當歸鮮菇湯				
		番茄	15	克	1	公斤	大黃瓜	54	克	3	公斤			涼薯	35	克	2	公斤
		豆乾丁	63	克	4	公斤	油片絲	11	克	0.7	公斤			枸杞			取葷	公斤
		九層塔	0.2	克	取葷	公斤	胡蘿蔔	8	克	0.5	公斤			當歸			取葷	公斤
		檸檬汁		克	取葷	公斤	鮑菇頭	3	克	0.2	公斤							
星期四		生香菇	5	克	0.3	公斤												
		胡蘿蔔	5	克	0.3	公斤												
			88		1.80		0.20	76				3.5		1.3		35		
六月十四日	特餐	炸醬麵				滷豆包*1				時蔬				酸辣湯				
		白油麵	144	克	9	公斤	豆包	1	片	64	片			豆腐	15	克	1	公斤
		三色丁	8	克	0.5	公斤								脆筍絲	5	克	0.3	公斤
		馬鈴薯	28	克	2	公斤								胡蘿蔔	8	克	0.5	公斤
		碎乾丁	19	克	1.2	公斤								生木耳	3	克	0.2	公斤
星期五		杏鮑菇	5	克	0.3	公斤								金針菇	4	克	0.3	公斤
		青花菜	15	克	1	公斤												
			0.54	75			0.00	1		1.50		3.0		1.0		0.19	35	

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

64

日期	主食	副食一				副食二				副食三				湯品				水果 或 飲品					
星期		品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量						
六月十七日	小米飯	梅干燒干片				鮮蔬炒素甜條				時 蔬				羅宋湯									
		豆干片	65	克	4 公斤	高麗菜	51	克	3 公斤					杏鮑菇	13	克	0.8 公斤						
		白蘿蔔	17	克	1.1 公斤	素甜條	9	克	0.6 公斤					馬鈴薯	9	克	0.6 公斤						
		梅干菜	1	克	取葷 公斤	胡蘿蔔	5	克	0.3 公斤					蕃茄	13	克	0.8 公斤						
		去水筍乾	8	克	0.3 包	乾木耳	0.2	克	取葷 公斤														
星期一		0.00	91		1.86			65		0.23			3.5			1.6			35				
六月十八日	糙米飯	日式筑前煮#				鮮瓜燴豆包#				時 蔬				豆薯角螺湯									
		小四角油腐	60	克	3 公斤	鮮瓜	48	克	2.6 公斤					豆薯	25	克	1.4 公斤						
		白蘿蔔	15	克	1 公斤	黑木耳	3	克	0.2 公斤					角螺	5	克	0.3 公斤						
		玉米條	9	克	0.5 公斤	胡蘿蔔	8	克	0.4 公斤														
		素羊肉	9	克	0.6 公斤	豆包	13	克	0.7 公斤														
		扣除新小、竹蓮六年級(10)				冬粉	3	克	0.2 公斤														
星期二			93			1.27				75		0.43			3.7			1.2		0.33	30		
六月十九日	紫米飯	鮮菇炒蛋				家常豆腐				時 蔬				綠豆薏仁湯									
		雞蛋	60	克	3 公斤	板豆腐	60	克	3.2 公斤					綠豆	15	克	0.8 公斤						
		杏鮑菇	5	克	0.3 公斤	胡蘿蔔	7	克	0.4 公斤					薏仁	5	克	0.3 公斤						
		全素火腿	15	克	1 公斤	黑木耳	2	克	0.1 公斤														
		鴻喜菇	5	克	0.3 公斤	小黃瓜	4	克	0.2 公斤														
		扣除三校畢業班(10)																					
				85			1.31		0.75	73							0.8			20			
六月二十日	燕麥飯	紅燒麵腸				豆干什錦				時 蔬				冬瓜養生湯									
		麵腸	40	克	2.2 公斤	豆干片	15	克	0.8 公斤					冬瓜	35	克	1.9 公斤						
		胡蘿蔔	10	克	0.5 公斤	芹菜	8	克	0.4 公斤					枸杞		克	取葷 公斤						
		白蘿蔔	23	克	1.2 公斤	高麗菜	28	克	1.5 公斤					薑絲			取葷 公斤						
		四分干	20	克	1.1 公斤	紅蘿蔔	9	克	0.5 公斤														
星期四			93			1.57		0.43	60					3.5			1.6			35			
六月二十一日	特餐	麵線糊				素雞塊*3				時 蔬				黑糖捲*1									
		紅麵線	23	克	1.2 公斤	素雞塊	3	顆	162 顆					黑糖捲	1	個	54 個						
		胡蘿蔔	8	克	0.4 公斤																		
		黑木耳	3	克	0.2 公斤																		
		油片絲	20	克	1.1 公斤																		
		金針菇	5	克	0.3 公斤																		
		高麗菜	19	克	1.0 公斤																		
星期五			78			0.36		0.00	3		1.5			0		0.9				1			

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

54

日期	主食	副食一				副食二				副食三				湯品				水果 或 飲品			
星期		品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量	品名	個人量		總量				
六月二十四日 星期一	小米飯	麻油燒豆腸#				洋芋炒素肉				時蔬				玉米角螺湯							
		豆腸	50	克	2.7	公斤	素羊肉	6.5	克	0.4	公斤					玉米條	10	克	0.5	公斤	
		杏鮑菇	8	克	0.4	公斤	馬鈴薯	54	克	2.9	公斤					白蘿蔔	23	克	1.2	公斤	
		甜椒	6	克	0.3	公斤	乾木耳	0.2	克	取葷	公斤					角螺	2.5	克	0.1	公斤	
		小黃瓜	15	克	0.8	公斤	胡蘿蔔	8	克	0.4	公斤										
		生香菇	8	克	0.4	公斤															
		老薑			取葷	公斤															
			87		1.67		0.00	69		0.13		3.7		1.3		0.17	35				
六月二十五日 星期二	糙米飯	◎京都黑干				田園蔬菜				時蔬				三絲湯							
		1切9黑干	50	克	2.7	公斤	毛豆仁	3	克	取葷	公斤										
		豆薯	20	克	1.1	公斤	豆乾丁	20	克	1.1	公斤					金針菇	4	克	0.2	公斤	
		杏鮑菇	8	克	0.4	公斤	玉米粒	30	克	1.6	公斤					生木耳	3	克	0.2	公斤	
		胡蘿蔔	10	克	0.5	公斤	三色丁	5	克	0.3	公斤					高麗菜	28	克	1.5	公斤	
		白芝麻	0.2	克	取葷	公斤	胡蘿蔔	10	克	0.5	公斤										
			88		1.43		0.63	68				5.2		1.2			35				
六月二十六日 星期三	薏仁飯	香菇蒸蛋				鮮蔬油腐				時蔬				綜合甜湯							
		雞蛋	60	克	3	公斤	小四角油腐	60	克	3	公斤					燕麥	4	克	0.2	公斤	
		生香菇	2	克	0.1	公斤	生木耳	3	克	0.2	公斤					綠豆	4	克	0.2	公斤	
							胡蘿蔔	5	克	0.3	公斤					花豆	4	克	0.2	公斤	
															粉圓	8	克	0.4	公斤		
			62		0.94		1.09	68		0.00				0.7			20				
六月二十七日 星期四	燕麥飯	飄香素肉燥				什錦玉筍鮮蔬				時蔬				味噌鮮蔬湯							
		胡蘿蔔	15	克	0.8	公斤	瓠瓜	57	克	3	公斤					味噌		克	取葷	公斤	
		生香菇	10	克	0.5	公斤	玉米筍	4	克	0.2	公斤					白蘿蔔	25	克	1.4	公斤	
		碎干丁	65	克	3.5	公斤	鴻喜菇	6	克	0.3	公斤					豆腐	10	克	0.5	公斤	
		素肉燥		克	1小	包	甜椒	5	克	0.3	公斤										
			90		1.86			72		0.00		3.6		1.7		0.13	35				
六月二十八日 星期五	特餐	漢堡包				素牛蒡排*1				雙色青花				蘑菇蘑菇螺旋濃湯#							
		漢堡包	1	個	54	個	素牛蒡排	1	片	54	片	青花菜	33	克	2	公斤	洋菇罐頭	3	克	取葷	罐
		不要芝麻										白花菜	33	克	2	公斤	螺旋麵	6	克	0.3	公斤
												油片絲	10	克	0.5	公斤	全素火腿	15	克	1	公斤
																胡蘿蔔	5	克	0.3	公斤	
			0		0.00			1		1.60			76		1.2		0.18	29		0.38	