

人數:2755

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	*紅燒魚丁 白蘿蔔,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	肉末蒸南瓜 絞肉,三色丁,南瓜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,青蔥		3.8	2.0	0.9		2.2		539
6/4	二	糙米飯	左宗棠雞 清胸丁,馬鈴薯,紅椒,洋蔥	*黑輪燴鮮蔬 黑輪,豆薯,芹菜,木耳	應時青菜	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔	水果(陽.蓮)	4.1	1.8	1.0		2.2		545
6/5	三	紅藜飯	番茄炒蛋 番茄,洗燙蛋,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		560
6/6	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔,四分干	肉香炒三絲 肉絲,黃豆芽,芹菜,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	青木瓜丸片湯# 青木瓜,貢丸	水果(新)	3.1	2.1	1.3	1	2.4		577
6/7	五	特餐	*瓢瓜鹹粥 白米,糙米,肉絲,胡蘿蔔,香菇,瓢瓜,蝦米	帶骨豬排*1 帶骨豬排*1	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		4.1	2.1	0.9		2.4		577
6/11	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭	什錦冬粉 肉絲,冬粉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	應時青菜	*番茄鮮魚湯# 番茄,魚丁,洋蔥	鮮奶(新.蓮)	3.7	1.8	1.3		2.2	1	622
6/12	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗燙蛋,素火腿,洋蔥	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	打拋檸檬豬 絞肉,碎干丁,番茄,九層塔,檸檬汁,魚露	*黃瓜燴魚羹 大黃瓜,魚羹,生木耳,胡蘿蔔,鮑菇頭	活力時蔬	當歸涼薯湯 涼薯,當歸,枸杞	鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.4		2.2		540
6/14	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬	*魚片*1 魚片*1	元氣食蔬	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,雞蛋,胡蘿蔔,生木耳,金針菇		2.8	2.2	1.1		2.2		489
6/17	一	小米飯	梅干燒肉 肉丁,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,四分干	培根炒甘藍 高麗菜,培根,胡蘿蔔,生木耳	活力時蔬	羅宋湯 洋蔥,馬鈴薯,番茄		3.1	2.0	1.6		2.3		510
6/18	二	糙米飯	日式筑前煮# 肉角,玉米,白蘿蔔,豬血糕丁	*鮮瓜燴魚丸# 鮮瓜,胡蘿蔔,黑木耳,魚丸,冬粉	應時青菜	豆薯角螺湯 豆薯,角螺	水果(陽.蓮)	4.0	1.9	1.3		2.2		549
6/19	三	紫米飯	洋蔥炒蛋 洗燙蛋,胡蘿蔔,洋蔥,毛豆,素火腿	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	2.0	0.9		2.5		555
6/20	四	燕麥飯	紅燒清胸丁 清胸丁,四分干,紅蘿蔔,洋蔥	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	2.1	1.7	1	2.3		571
6/21	五	特餐	麵線糊 線,紅蘿蔔,肉絲,金針菇,高麗菜,黑木耳,雞蛋	無骨雞排*1 無骨雞排	風味時蔬	黑糖捲*1 黑糖捲*1		2.9	2.1	1.0		2.5		497
6/24	一	小米飯	麻油雞 帶骨胸丁,骨髓丁,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑	洋芋炒肉絲 肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	玉米角螺湯 玉米條,白蘿蔔,角螺	鮮奶(陽光)	4.0	2.0	1.0		2.5		568
6/25	二	糙米飯	◎京都排骨# 肉角,軟排丁,甜椒,洋蔥,豆薯,白芝麻	田園蔬菜 玉米粒,豆乾丁,毛豆仁,青蔥,胡蘿蔔	可口時蔬	三絲湯 肉絲,胡蘿蔔,生木耳,高麗菜	鮮奶(新.蓮)	3.7	2.1	1.2		2.2	1	640
6/26	三	薏仁飯	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇	*柴魚燒油腐 小四角油腐,柴魚片,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	蒜泥白肉 肉片,綠豆芽,胡蘿蔔,杏鮑菇,蒜末	什錦玉筍鮮蔬 魷瓜,玉米筍,生香菇,甜椒,肉絲	活力時蔬	味噌鮮蔬湯 味噌,洋蔥,豆腐	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.7		2.2		504
6/28	五	特餐	漢堡包 漢堡包	香雞堡*1 香雞堡*1	雙色青花	蘑菇蘑菇螺旋濃湯# 洋菇罐頭,螺旋麵,洋蔥,奶粉,絞肉		2.3	1.9	1.3		3.0		467
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.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青菜等等。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秘書裁定做更動。													
	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：臺慶企業有限公司														

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

2755

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	*紅燒魚丁				肉末蒸南瓜				時 蔬				味噌豆腐湯				
		魚丁	66	克	180 公斤	絞肉	3	克	9 公斤					豆腐	32	克	88 公斤	
		紅蘿蔔	5	克	14 公斤	南瓜	66	克	182 公斤					青蔥	0.5	克	1.2 公斤	
		洋蔥	12	克	33 公斤	三色丁	3	克	8 公斤					味噌		克	12 公斤	
		白蘿蔔	17	克	47 公斤	薑絲	0.2	克	0.6 公斤									
			100		1.50		73		0.09		3.5		0.9		0.40	32		
六月四日 星期 二	糙米飯	左宗棠雞				*黑輪燴鮮蔬				時 蔬				蘿蔔玉米湯				
		清胸丁	50	克	138 公斤	黑輪條	6	克	15 公斤					玉米條	10	克	28 公斤	
		馬鈴薯	25	克	69 公斤	豆薯	57	克	157 公斤					白蘿蔔	20	克	55 公斤	
		紅椒	6	克	17 公斤	芹菜	3	克	8 公斤					紅蘿蔔	5	克	14 公斤	
		洋蔥	12	克	33 公斤	黑木耳	2	克	5.5 公斤									
				克	0 公斤													
			93		1.67		68		0.11		7.3		1.0		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	165 公斤	1切9黑干	28	克	77 公斤					紅豆	15	克	41 公斤	
		番茄	28	克	77 公斤	白蘿蔔	23	克	63 公斤					紫米	5	克	13.8 公斤	
		青蔥	0.4	克	1.2 公斤	去水榨菜絲	5	克	7.7 包									
						生豆腸(切)	8	克	22 公斤									
			88		0.94		1.07	64			4.1		1.1		20			
六月六日 星期 四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉				肉香炒三絲				時 蔬				青木瓜丸片湯#				
		肉角	48	克	132 公斤	肉絲	7	克	18 公斤					青木瓜	29.5	克	81 公斤	
		紅蘿蔔	5	克	14 公斤	黃豆芽	42	克	116 公斤					貢丸	5.5	克	15 公斤	
		洋蔥	12	克	33 公斤	芹菜	5	克	14 公斤									
		馬鈴薯	13	克	36 公斤	生木耳	2	克	5.5 公斤									
		四分干	15	克	41 公斤	胡蘿蔔	5	克	14 公斤									
			0.43	93		1.37		61		0.19		0	1.3		35		0.11	
六月七日 星期 五	特餐	*瓠瓜鹹粥				帶骨豬排*1				時 蔬				刈包*1				
		肉絲	5	克	12 公斤	帶骨豬排	1	片	2755 片					刈包	1	個	2755 個	
		瓠瓜	26	克	72 公斤													
		香菇	5	克	14 公斤													
		胡蘿蔔	7	克	19 公斤													
		蝦米	0.2	克	0.6 公斤													
		攪紅蔥	0.5	克	1.2 公斤													
		碎乾丁	7	克	19 公斤													
			0.20	50		0.13		0	1	1.8		0	0.9		1			

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

2755

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	玉米燒雞				什錦冬粉				時蔬				*番茄鮮魚湯#							
		骨髓丁	33.6	克	93	公斤	肉絲	3	克	9	公斤					番茄	17		克	47	公斤
		帶骨雞胸丁	33.6	克	93	公斤	高麗菜	34	克	94	公斤					洋蔥	11		克	30	公斤
		鮑菇頭	4	克	11	公斤	胡蘿蔔	6	克	17	公斤					魚丁	7.2		克	20	公斤
		玉米條	17	克	47	公斤	冬粉	7	克	19	公斤										
		紅蘿蔔	5	克	14	公斤	乾木耳	0.2	克	0.6	公斤										
星期一																					
		93		1.58			50		0.09		5.8		1.3			35		0.16			
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	165	公斤	四分干	38	克	105	公斤					冬瓜塊	4.9		克	13	公斤
		胡蘿蔔	13	克	36	公斤	白蘿蔔	23	克	63	公斤					山粉圓	1		克	2.8	公斤
		洋蔥	15	克	41	公斤	海帶結	7	克	19	公斤										
星期三		88		0.94		1.09	68				4.7		1.1		6						
六月十三日	燕麥飯	打拋檸檬豬				*黃瓜燴魚羹				時蔬				當歸涼薯湯							
		絞肉	52.3	克	144	公斤	大黃瓜	61	克	168	公斤					涼薯	35		克	96	公斤
		豆乾丁	14	克	39	公斤	魚羹	4.5	克	12	公斤					枸杞			克	0.6	公斤
		番茄	27	克	73	公斤	胡蘿蔔	8	克	22	公斤					當歸				0.3	公斤
		九層塔	0.2	克	0.6	公斤	鮑菇頭	3	克	8	公斤										
		檸檬汁			2	罐	生木耳	2	克	6	公斤										
		魚露			2	罐															
		0.40	93		1.49			79		0.09		3.5		1.4		35					
六月十四日	特餐	炸醬麵				*魚片*1				時蔬				酸辣湯							
		白油麵	144	克	397	公斤	魚片	1	片	2755	片					豆腐	17		克	47	公斤
		絞肉	2.3	克	6	公斤									去水脆筍絲	3.5	克		5.4	包	
		洋蔥	32	克	88	公斤									雞蛋	2	克		6	公斤	
		三色丁	8	克	22	公斤									胡蘿蔔	7	克		19	公斤	
		馬鈴薯	30	克	83	公斤									生木耳	2	克		6	公斤	
		碎乾丁	3	克	8	公斤									金針菇	3	克		8	公斤	
星期五	0.09	75		0.07		0.00	1		1.80		3.0		1.1		0.21	35		0.03			

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

2755

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 星期一	小米飯	梅干燒肉				培根炒甘藍				時蔬				羅宋湯				
		肉角	55	克	150	公斤	高麗菜	51	克	141	公斤			洋蔥	13	克	36	公斤
		白蘿蔔	17	克	47	公斤	培根	3	克	9	公斤			馬鈴薯	9	克	25	公斤
		梅干菜	1	克	3	公斤	胡蘿蔔	5	克	14	公斤			蕃茄	13	克	36	公斤
		去水筍乾	8	克	12.2	包	生木耳	2	克	5.5	公斤							
		四分干	12	克	33	公斤												
		0.34	93		1.56			61		0.08		3.5		1.6		35		0.00
六月十八日 星期二	糙米飯	日式筑前煮#				*鮮瓜燴魚丸#				時蔬				豆薯角螺湯				
		肉角	56	克	135	公斤	鮮瓜	58	克	140	公斤			豆薯	29	克	70	公斤
		白蘿蔔	18	克	43	公斤	黑木耳	3	克	7	公斤			角螺	3	克	6	公斤
		玉米條	11	克	27	公斤	胡蘿蔔	8	克	19	公斤							
		豬血糕丁	8	克	18	公斤	魚丸	5	克	12	公斤							
		扣除新小、竹蓮六年級(2410)				冬粉	3	克	7	公斤								
六月十九日 星期三	紫米飯	洋蔥炒蛋				家常豆腐				時蔬				綠豆薏仁湯				
		雞蛋	60	克	136	公斤	板豆腐	72	克	163	公斤			綠豆	15	克	34	公斤
		紅蘿蔔	8	克	18	公斤	胡蘿蔔	4	克	9	公斤			薏仁	5	克	11	公斤
		洋蔥	12.5	克	28	公斤	黑木耳	2	克	4.5	公斤							
		毛豆	3	克	6.8	公斤	小黃瓜	4	克	9	公斤							
		素火腿	4.5	克	10	公斤												
		扣除三校畢業班(2268)																
六月二十日 星期四	燕麥飯	紅燒清胸丁				豆干什錦				時蔬				冬瓜養生湯				
		清胸丁	48	克	108	公斤	豆干片	13	克	29	公斤			冬瓜	35	克	79	公斤
		胡蘿蔔	7	克	16	公斤	肉絲	3.8	克	9	公斤			枸杞		克	0.3	公斤
		白蘿蔔	20.2	克	46	公斤	芹菜	6	克	14	公斤			薑絲			0.6	公斤
		洋蔥	18	克	41	公斤	高麗菜	29	克	66	公斤							
						紅蘿蔔	9	克	20	公斤								
六月二十一日 星期五	特餐	麵線糊				無骨雞排*1				時蔬				黑糖捲*1				
		紅麵線	23	克	52	公斤	無骨雞排	1	片	2268	片			黑糖捲	1	個	2268	個
		胡蘿蔔	10	克	23	公斤												
		黑木耳	3	克	7	公斤												
		肉絲	2.5	克	6	公斤												
		金針菇	5	克	11	公斤												
		高麗菜	22	克	50	公斤												
		雞蛋	5	克	11	公斤												
		皮酥	2	克	4.5	公斤												
		0.13	73		0.15		0.00	1		1.8		0		1.0		1		

新竹市新竹國民小學

113年

6月

葷食菜單

人數

2268

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	麻油雞				洋芋炒肉絲				時蔬				玉米角螺湯				
		骨腿丁	35	克	78 公斤	肉絲	6.5	克	15 公斤					玉米條	10	克	23 公斤	
		帶骨雞胸丁	35	克	78 公斤	馬鈴薯	54	克	122 公斤					白蘿蔔	23	克	51 公斤	
		杏鮑菇	6	克	14 公斤	乾木耳	0.2	克	0.6 公斤					角螺	2.5	克	5.7 公斤	
		豬血糕丁	11	克	25 公斤	胡蘿蔔	8	克	18 公斤									
		胡蘿蔔	7	克	16 公斤	蔥		克	1.2 公斤									
		老薑			1.2 公斤													
			93		1.62		0.00	69		0.19		3.7		1.0		0.17	35	
六月二十五日 星期二	糙米飯	◎京都排骨#				田園蔬菜				時蔬				三絲湯				
		肉角	36	克	81 公斤	毛豆仁	3	克	7 公斤					肉絲	3.8	克	9 公斤	
		軟排骨	14.5	克	33 公斤	豆乾丁	20	克	45 公斤					胡蘿蔔	3	克	7 公斤	
		洋蔥	17	克	39 公斤	玉米粒	30	克	68 公斤					生木耳	3	克	6.8 公斤	
		豆薯	20	克	45 公斤	三色丁	5	克	11 公斤					高麗菜	25	克	57 公斤	
		甜椒	6	克	14 公斤	胡蘿蔔	10	克	23 公斤									
		白芝麻	0.2	克	0.6 公斤													
			93		1.35		0.63	68				5.2		1.2		35		0.11
六月二十六日 星期三	薏仁飯	香菇蒸蛋				*柴魚燒油腐				時蔬				綜合甜湯				
		雞蛋	60	克	136 公斤	小四角油腐	60	克	136 公斤					燕麥	4	克	9 公斤	
		生香菇	2	克	5 公斤	生木耳	3	克	7 公斤					綠豆	4	克	9 公斤	
						胡蘿蔔	5	克	11 公斤					花豆	4	克	9 公斤	
						柴魚片		克	1 包					粉圓	8	克	18 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	蒜泥白肉				什錦玉筍鮮蔬				時蔬				味噌鮮蔬湯				
		肉片	56.8	克	129 公斤	瓠瓜	57	克	129 公斤					味噌		克	9 公斤	
		綠豆芽	22.2	克	50 公斤	玉米筍	4	克	9 公斤					洋蔥	15	克	34 公斤	
		杏鮑菇	7	克	16 公斤	生香菇	6	克	14 公斤					豆腐	20	克	45 公斤	
		胡蘿蔔	7	克	16 公斤	甜椒	5	克	11 公斤									
		蒜末			0.6 公斤	肉絲	5.5	克	12 公斤									
	93		1.62			78		0.16		3.6		1.7		0.25	35			
六月二十八日 星期五	特餐	漢堡包				香雞堡*1				雙色青花				蘑菇蘑菇螺旋濃湯#				
		漢堡包	1	個	2268 個	香雞堡	1	片	2268 片	青花菜	31	克	70 公斤	洋菇罐頭	3	克	4 罐	
		不要芝麻								白花菜	31	克	70 公斤	螺旋麵	6	克	12 公斤	
										油片絲	14	克	32 公斤	洋蔥	15	克	34 公斤	
														奶粉		克	2 罐	
														絞肉	7.8	克	18 公斤	
			0		0.00			1		1.40			76		1.3		0.25	31