



新竹縣興隆國小115年3月份午餐月菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成份分析						
								主食類	蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	香鬆飯	白玉燒肉(燒)	NEW 金瓜鮮蔬(炒)*	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯*		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	556.0
			白蘿蔔、胡蘿蔔、CAS肉丁	南瓜、冷凍青花菜、胡蘿蔔、黃椒、CAS絞肉	有機蔬菜	蕃茄、洗選蛋、油蔥酥								
3	二	糙米飯 聰明腦力餐	洋芋燒排骨(燒)	培根炒高麗(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯*		4.7	2.0	1.3	0.0	1.2	0.8	685.5
			CAS豬軟骨、CAS肉丁、馬鈴薯、彩椒	高麗菜、CAS碎培根、胡蘿蔔	有機蔬菜	豆腐、味噌、蔥、柴魚片、乾海芽								
4	三	特餐 聰明腦力餐	古早味肉燥拌麵(拌)	香酥鯊魚片(炸)*	有機蔬菜	元氣蔬菜湯		4.5	1.8	1.2	0.0	1.3	0.0	538.5
			黃油雞、CAS低脂絞肉、素菜絲、碎干丁、紅蔥頭、切	水蜜魚片*1	有機蔬菜	蕃茄、薑絲、CAS肉丁、大白菜								
5	四	紫米飯	匈牙利燉雞(燉)*	冬瓜肉羹(煮)	有機蔬菜	金菇雞湯		4.6	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	616.0
			CAS佛羅丁、CAS佛羅丁、胡蘿蔔、匈牙利紅椒粉、涼薯	冬瓜、CAS肉羹、薑絲、生香菇	有機蔬菜	金針菇、CAS骨髓丁、枸杞								
6	五	白飯	NEW 豆腐佃煮(煮)*	枸杞蒸蛋(蒸)*	有機蔬菜	紅豆薏仁甜湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆腐、蓮藕、山藥、胡蘿蔔、柴魚片	洗選蛋、枸杞、金針菇	有機蔬菜	紅豆、小薏仁								
9	一	糙米飯 聰明腦力餐	咖哩肉片(煮)	彩繪豆芽(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯*		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			CAS肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉	綠豆芽、彩椒、CAS肉絲、豆干片	有機蔬菜	玉米粒、洗選蛋、蔥								
10	二	小米飯 聰明腦力餐	冬瓜蒸烏魚丁(蒸)*	小瓜什錦(炒)	有機蔬菜	海結肉片湯		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.8	676.0
			帶皮烏魚丁、凍豆腐、綠冬瓜、薑絲、冬瓜	小黃瓜、胡蘿蔔、金針菇、CAS絞肉	有機蔬菜	海帶結、CAS肉片、枸杞								
11	三	特餐	菜脯肉絲炒飯(炒)*	無骨香雞排(炸)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.5	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	534.0
			碎雞、CAS肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、洗選蛋、蔥、蒜末	無骨香雞排*1	有機蔬菜	白蘿蔔、胡蘿蔔、CAS排骨丁								
12	四	麥片飯	筍干滷豬腳(煮)	雙色花椰菜(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯		4.6	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	616.0
			筍干、CAS豬腳丁、CAS肉丁、涼薯	冷凍青花菜、冷凍花椰菜、CAS培根	有機蔬菜	CAS骨髓丁、生香菇、白蘿蔔								
13	五	海苔飯	滷油豆腐拼盤(滷)	NEW 三色炒蛋(炒)*	有機蔬菜	雙圓麥茶*		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			四角滷豆腐*1、海帶結、素菜米糕、白蘿蔔	CAS毛豆仁、胡蘿蔔、玉米粒、杏鮑菇、涼薯蛋	有機蔬菜	芋圓、番薯圓、麥茶								
16	一	紅藜飯 聰明腦力餐	瓜仔肉燥(煮)	白菜燴鮮菇(燴)	有機蔬菜	海芽蛋花湯*		4.6	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	543.5
			CAS低脂絞肉、碎干丁、絞碎瓜、紅蔥頭、切	大白菜、鴻喜菇、CAS肉絲	有機蔬菜	乾海芽、洗選蛋、蔥								
17	二	香鬆飯 聰明腦力餐	NEW 茄汁台灣鯛(燒)*	洋芋咖哩(煮)	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		4.7	1.8	1.2	0.0	1.2	0.8	668.0
			CAS鯛魚丁、蕃茄、洋蔥、月桂葉	馬鈴薯、CAS三色豆、CAS絞肉、咖哩粉	有機蔬菜	冬瓜、CAS肉片、薑絲								
18	三	特餐	客家板條(炒)	醬燒雞排(燒)	有機蔬菜	NEW 牛蒡蓮子養生湯		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	556.0
			板條、高麗菜、豆豉、乾香菇、CAS肉絲、紅蔥頭、切、蒜末	CAS雞排*1	有機蔬菜	牛蒡、南瓜、蓮子、鴻喜菇、枸杞、紅棗、薑片								
19	四	紫米飯	和風壽喜燒(燒)	塔香豆薯絲(炒)	有機蔬菜	白菜黑輪湯		4.7	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	608.0
			CAS肉片、豆腐、洋蔥、柴魚片、馬鈴薯	涼薯、胡蘿蔔、綠豆芽、CAS肉絲、九層塔	有機蔬菜	大白菜、CAS黑輪、芹菜								
20	五	白飯 聰明腦力餐	三杯豆干(炒)	苔香蒸蛋(蒸)*	有機蔬菜	仙草珍珠冬瓜茶		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆干、涼薯、胡蘿蔔、杏鮑菇、九層塔	洗選蛋、海苔絲	有機蔬菜	仙草、黑珍珠、冬瓜塊								
23	一	地瓜飯	薑汁燒肉(燒)	筍絲白菜羹(煮)*	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.7	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	550.5
			CAS肉片、薑泥、涼薯、胡蘿蔔	大白菜、筍絲、金針菇、CAS肉絲、蝦米	有機蔬菜	玉米條、CAS排骨丁、紅蔥								
24	二	小米飯	糖醋炸肉(炸)*	焗烤白醬洋芋(煮)*	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	1.8	1.2	0.0	1.3	1.0	695.5
			CAS肉排、小油丁、彩椒、白芝麻、胡蘿蔔	馬鈴薯、CAS冷凍青花菜、起司絲	有機蔬菜	蕃茄、大白菜、CAS肉丁、白蘿蔔								
25	三	特餐 聰明腦力餐	豆沙包(蒸)	照燒翅小腿(燒)*	有機蔬菜	鮮蔬鱈魚粥(煮)*		4.5	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	534.0
			豆沙包*1	CAS翅小腿*2、白芝麻	有機蔬菜	玉米粒、高麗菜、鱈魚丁、洗選蛋								
26	四	紅藜飯	義式燒雞(煮)	如意炒肉絲(炒)	有機蔬菜	NEW 山藥蘋果雞湯		4.6	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	601.0
			CAS佛羅丁、CAS佛羅丁、冷凍青花菜、義大利肉、馬鈴薯	黃豆芽、CAS肉絲、胡蘿蔔	有機蔬菜	山藥、蘋果、CAS骨髓丁、枸杞								
27	五	白飯	糖醋豆包(炒)	玉米炒蛋(炒)*	有機蔬菜	仙草豆花		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆包、彩椒、蕃茄醬、涼薯	玉米粒、洗選蛋	有機蔬菜	仙草、豆花粉、黑豆								
30	一	海苔飯	NEW 菇香干丁肉燥(煮)	蛋酥燴小瓜(燴)*	有機蔬菜	藥膳排骨湯		4.6	2.0	1.3	1.0	1.2	0.0	618.5
			CAS瘦豬肉、CAS毛豆仁、生香菇、碎干丁	洗選蛋、小黃瓜、CAS肉絲、胡蘿蔔	有機蔬菜	大白菜、金針菇、CAS排骨丁、藥膳包								
31	二	紫米飯 聰明腦力餐	三杯旗魚丁(燒)*	絲瓜麵線(煮)	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			旗魚丁、炸豆包、素菜米糕、杏鮑菇、麻油、九層塔、老薑片	絲瓜、白麵線、金針菇、CAS絞肉、枸杞	有機蔬菜	白蘿蔔、CAS貢丸、薑絲								

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

備註：本校午餐豬肉產地皆為「台灣」，敬請安心食用！

偉珍有限公司 營養師 張力、新竹縣興隆國小 營養師 蔡惠卿 共同監製



新竹縣興隆國小115年3月份午餐月菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成份分析						
								主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	香鬆飯	白玉豆腐(燒)	金瓜鮮蔬(炒)*	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯*		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	556.0
			白蘿蔔,胡蘿蔔,小油丁	南瓜,冷凍青花菜,胡蘿蔔,黃椒	有機蔬菜	蕃茄,洗選蛋								
3	二	糙米飯 聰明腦力餐	洋芋燒豆腸(燒)	培根炒高麗(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯*		4.7	2.0	1.3	0.0	1.2	0.8	685.5
			豆腸,牛蒡,馬鈴薯,彩椒	高麗菜,素火腿,胡蘿蔔	有機蔬菜	豆腐,味噌,乾海芽								
4	三	特餐 聰明腦力餐	古早味拌麵(拌)	香酥素魚排(炸)*	有機蔬菜	元氣蔬菜湯		4.5	1.8	1.2	0.0	1.3	0.0	538.5
			黃油麵,素皮絲,碎干丁,生香菇	素魚排*1	有機蔬菜	蕃茄,薑絲,大白菜								
5	四	紫米飯	匈牙利燉素雞(燉)*	冬瓜素羹(煮)	有機蔬菜	金菇山藥湯		4.6	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	616.0
			素雞,胡蘿蔔,匈牙利紅椒粉,涼薯	冬瓜,素肉羹,薑絲,生香菇	有機蔬菜	金針菇,山藥,枸杞								
6	五	白飯	豆腐佃煮(煮)*	枸杞蒸蛋(蒸)*	有機蔬菜	紅豆薏仁甜湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆腐,蓮藕,山藥,胡蘿蔔,柴魚片	洗選蛋,枸杞,金針菇	有機蔬菜	紅豆,小薏仁								
9	一	糙米飯 聰明腦力餐	咖哩百頁(煮)	彩繪豆芽(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯*		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			百頁豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,素咖哩粉	綠豆芽,彩椒,豆干片	有機蔬菜	玉米粒,洗選蛋								
10	二	小米飯 聰明腦力餐	冬瓜蒸豆腐(蒸)*	小瓜什錦(炒)	有機蔬菜	海結蓮藕湯		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.8	676.0
			鹽冬瓜,凍豆腐,冬瓜,薑絲,秀珍菇	小黃瓜,胡蘿蔔,金針菇	有機蔬菜	海帶結,蓮藕,枸杞								
11	三	特餐	菜脯素火腿炒飯(炒)*	素OK雞排(炸)	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		4.5	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	534.0
			素火腿,碎脯,胡蘿蔔,高麗菜,洗選蛋	素OK雞排*1	有機蔬菜	白蘿蔔,胡蘿蔔,玉米條								
12	四	麥片飯	筍干滷豆干(煮)	雙色花椰菜(煮)	有機蔬菜	香菇養生湯		4.6	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	616.0
			筍干,豆干片,涼薯	冷凍青花菜,冷凍花椰菜,素火腿	有機蔬菜	雪白菇,生香菇,白蘿蔔								
13	五	海苔飯	滷油豆腐拼盤(滷)	三色炒蛋(炒)*	有機蔬菜	雙圓麥茶*		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			四角滷豆腐*1,海帶結,素紫米糕,白蘿蔔	CAS毛豆仁,胡蘿蔔,玉米粒,杏鮑菇,涼薯蛋	有機蔬菜	芋圓,番薯圓,麥茶								
16	一	紅藜飯 聰明腦力餐	瓜仔素肉燥(煮)	白菜燴鮮菇(燴)	有機蔬菜	海芽蛋花湯*		4.6	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	543.5
			素皮絲,碎干丁,絞碎瓜,胡蘿蔔	大白菜,鴻喜菇,秀珍菇	有機蔬菜	乾海芽,洗選蛋								
17	二	香鬆飯 聰明腦力餐	茄汁燒豆腐(燒)*	洋芋咖哩(煮)	有機蔬菜	冬瓜養生湯		4.7	1.8	1.2	0.0	1.2	0.8	668.0
			豆腐,蕃茄,玉米筍,月桂葉	馬鈴薯,CAS三色豆,素咖哩粉,CAS毛豆仁	有機蔬菜	冬瓜,金針菇,薑絲								
18	三	特餐	客家板條(炒)	醬燒豆皮(燒)	有機蔬菜	牛蒡蓮子養生湯		4.6	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	556.0
			板條,高麗菜,韭菜,乾香菇,鴻喜菇,綠豆芽	日式豆皮*1	有機蔬菜	牛蒡,南瓜,蓮子,鴻喜菇,枸杞,紅棗,薑片								
19	四	紫米飯	和風壽喜燒(燒)	塔香豆薯絲(炒)	有機蔬菜	白菜黑輪湯		4.7	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	608.0
			豆腐,馬鈴薯,四季豆	涼薯,胡蘿蔔,綠豆芽,九層塔	有機蔬菜	大白菜,素黑輪,芹菜								
20	五	白飯 聰明腦力餐	三杯豆干(炒)	苔香蒸蛋(蒸)*	有機蔬菜	仙草珍珠冬瓜茶		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆干,涼薯,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔	洗選蛋,海苔絲	有機蔬菜	仙草,黑珍珠,冬瓜塊								
23	一	地瓜飯	薑汁燒豆腸(燒)	筍絲白菜羹(煮)*	有機蔬菜	玉米菇菇湯		4.7	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	550.5
			豆腸,薑泥,涼薯,胡蘿蔔	大白菜,脆筍絲,金針菇	有機蔬菜	玉米條,鴻喜菇,紅薯								
24	二	小米飯	糖醋豆腐(炸)*	焗烤白醬洋芋(煮)*	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	1.8	1.2	0.0	1.3	1.0	695.5
			小油丁,彩椒,白芝麻,胡蘿蔔	馬鈴薯,CAS冷凍青花菜,起司絲	有機蔬菜	蕃茄,大白菜,白蘿蔔								
25	三	特餐 聰明腦力餐	豆沙包(蒸)	照燒素棒腿(燒)*	有機蔬菜	鮮蔬豆腐粥(煮)*		4.5	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	534.0
			豆沙包*1	素棒腿*2,白芝麻	有機蔬菜	玉米粒,高麗菜,凍豆腐,洗選蛋								
26	四	紅藜飯	義式燒素雞(煮)	如意炒四季豆(炒)	有機蔬菜	山藥蘋果湯		4.6	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	601.0
			素雞,冷凍青花菜,義大利香料,馬鈴薯	黃豆芽,胡蘿蔔,四季豆	有機蔬菜	山藥,蘋果,枸杞								
27	五	白飯	糖醋豆包(炒)	玉米炒蛋(炒)*	有機蔬菜	仙草豆花		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆包,彩椒,蕃茄醬,涼薯	玉米粒,洗選蛋	有機蔬菜	仙草,豆花粉,黑豆								
30	一	海苔飯	菇香干丁素燥(煮)	蛋酥燴小瓜(燴)*	有機蔬菜	藥膳養生湯		4.6	2.0	1.3	1.0	1.2	0.0	618.5
			素皮絲,CAS毛豆仁,生香菇,碎干丁	洗選蛋,小黃瓜,胡蘿蔔	有機蔬菜	大白菜,金針菇,山藥,藥膳包								
31	二	紫米飯 聰明腦力餐	三杯豆腐(燒)*	絲瓜麵線(煮)	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	563.0
			豆腐,炸豆包,素紫米糕,杏鮑菇,麻油,九層塔,老薑片	絲瓜,白麵線,金針菇,枸杞	有機蔬菜	白蘿蔔,素貢丸,薑絲								

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

備註：本校午餐豬肉產地皆為「台灣」，敬請安心食用！

偉珍有限公司 營養師 張力、新竹縣興隆國小 營養師 蔡惠卿 共同監製