



新竹縣立關西國中/石光國中營養午餐

114 年 1.2 月 份 菜 單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營 養 成 分 (份數)						熱量 (仟卡)
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	水果	堅果 油脂	乳品	
1月2日	四	有機紫 米飯	沙茶肉片	腐皮銀芽	青菜	玉米雞湯	堅果 包	4.6	2.8	1.8	0	2.5	0	690
			炒/豬肉片,洋蔥,紅仁,沙茶醬	炒/豆芽菜,豆包,紅仁,芹菜,韭 菜,豬肉絲	當令時蔬 NEW	煮/玉米結,雞丁								
1月3日	五	糙米飯	三杯黑干	海芽蒸蛋	有機蔬菜	薑汁雙圓湯	蔬食日 鮮奶	5.6	2.5	1.2	0	2	0.8	820
			炒/大黑干,小黃瓜,胡蘿蔔,豬肉片, 九層塔,老薑	蒸/雞蛋,海芽,高麗菜	當令時蔬	煮/地瓜,芋圓,地瓜圓,老薑								
1月6日	一	五穀飯	豆豉南瓜燒雞	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4.6	2.1	1.8	0	2	0	615
			燒/雞丁,南瓜,黑豆豉	煮/大黃瓜,豬肉片,胡蘿蔔	當令時蔬	煮/榨菜絲,豬肉絲,紫菜,蔥								
1月7日	二	有機芝 麻飯	香酥竹筴魚★	茄汁洋芋	青菜	結頭菜雞湯	水果	4.9	2.4	1.7	1	3	0	761
			炸/竹筴魚,胡椒鹽	炒/豬絞肉,番茄,洋芋,洋蔥,玉米 粒,義大利香料	當令時蔬	煮/結頭菜,雞丁,芹菜								
1月8日	三	黃金炒麵	麥克雞塊*3	回鍋干片	青菜	玉米蛋花湯		3.2	3	1.8	0	3	0	629
		炒/白飯,雞丁,豆芽菜,洋蔥,雞 塊肉,胡蘿蔔,玉米粒,黑胡椒, 黑胡椒粉	炸/麥克雞塊*3	炒/豆干片,高麗菜,豬肉片,紅仁, 甜醬	當令時蔬	煮/玉米粒,雞蛋,蔥								
1月9日	四	有機小 米飯	油腐燒肉	塔香海根	青菜	青木瓜雞湯	堅果 包	4	3.1	1.8	0	2.5	0	670
			燒/豬肉角,小四角油腐,涼薯,蔥	炒/海帶根,豬肉絲,胡蘿蔔,九層 塔	當令時蔬	煮/青木瓜,雞丁,紅蔥								
1月10日	五	糙米飯	蜜汁干丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	麥香珍珠奶茶	蔬食日 優酪乳	5.7	2.5	1.3	0	2.2	0.8	838
		炒/中干丁,玉米結,胡蘿蔔,豬肉片, 白芝麻 NEW	炒/雞蛋,洋蔥 NEW	當令時蔬 NEW	煮/麥茶包,粉圓,奶粉									
1月13日	一	白米飯	泰式綠咖哩雞	曼谷小炒★	有機蔬菜	酸辣粉絲湯★		4.7	2.3	1.8	0	2	0	637
			煮/雞丁,洋芋,綠咖哩醬包,咖哩粉, 紅仁	炒/青木瓜,胡蘿蔔,豬肉絲,蝦米, 辣椒,魚露,香茅	當令時蔬	煮/魷魚條,冬粉,凍豆腐,番茄,洋蔥, 泰式酸辣醬,洋香菜葉,濃縮檸檬汁,魚露								
1月14日	二	有機麥 片飯	玉米肉燥	沙茶西芹黑輪	青菜	冬瓜排骨湯	水果	4.3	2.8	2.2	1	2	0	716
			煮/豬絞肉,小干丁,玉米粒,洋蔥	炒/西芹,黑輪,胡蘿蔔,木耳絲,沙 茶醬	當令時蔬	煮/冬瓜,排骨丁,老薑								
1月15日	三	芋頭瘦肉粥★	香酥雞翅	彩蔬青花	青菜	蘿蔔糕		3.4	2.1	2.3	0	3	0	588
		煮/肉燥白粥,芋頭,雞絞 肉,高麗菜,紅仁,生薑粉, 芹菜,紅蔥油,蔥	炸/香酥雞翅	炒/青花菜,豬肉片,彩椒,生鮮木 耳	當令時蔬	蒸/蘿蔔糕								
1月16日	四	有機糙 米飯	蔥燒味噌燒魚★	豆干蘑菇肉絲	青菜	芥菜肉片湯	堅果 包	4	3.3	1.7	0	2.5	0	683
			燒/在地烏魚丁,洋蔥,紅仁,涼薯, 蔥,味噌	煮/豆干片,豬肉絲,豆芽菜,彩椒, 蘑菇罐頭,黑胡椒粒	當令時蔬	煮/芥菜,豬肉片								
1月17日	五	小薏仁 飯	宮保油腐★	義式洋芋炒蛋	有機蔬菜	綠豆小米湯	蔬食日 豆漿	5.4	2.1	1.2	0	2.2	0	665
			煮/小四角油腐,小黃瓜,豬絞肉,乾 辣椒,油花生,紅仁	炒/雞蛋,洋芋,玉米粒,義大利香 料	當令時蔬	煮/綠豆,小米								
1月20日	一		麵包餐袋					3	0	0	0	1	0	255
1月21日	二		寒假開始											0
2月11日	一	有機白 米飯	五香排骨	蒲瓜燴菇	青菜	味噌海芽湯	水果	4	2.6	1.9	1	2	0	673
			煮/豬肉角,排骨丁,彩椒,洋蔥, 五香粉	燴/蒲瓜,胡蘿蔔,豬肉絲,菇類	當令時蔬 NEW	煮/海帶芽,味噌,板豆腐,蔥								
2月12日	三	義式番茄義大利麵	檸檬雞翅	義式炒時蔬	青菜	海鮮巧達濃湯★		3.6	2.9	2.1	0	2.2	0	621
		炒/白飯,雞塊,番茄,洋蔥,洋蔥 油,小干丁,雞絞肉,義大利香料	蒸/檸檬雞翅	炒/青花菜,玉米粒,彩椒,木耳 絲,豬肉絲,黑胡椒粒	當令時蔬	煮/蘑菇罐頭,蛤蜊,南瓜,豬絞肉, 義大利香料,玉米乳香粉,奶粉								
2月13日	四	有機糙 米飯	蒜香蒸魚★	彩椒魷魚干片★	青菜	蔬菜蛋花湯	堅果 包	4	3.3	1.3	0	2.5	0	673
			蒸/生鮮魚片,蒜頭,辣椒,薑絲	炒/豆干片,魷魚條,彩椒,芹菜,紅 仁	炒/當令時蔬	煮/高麗菜,紅仁,木耳絲,雞蛋								
2月14日	五	麥片飯	五更腸旺	番茄炒蛋	青菜	紅豆紫米桂圓湯	蔬食日 鮮奶	5	2.4	1.6	0	2.2	0.8	789
			炒/雞腿,百寶豆腐,酸菜心,豬肉片, 乾辣椒	炒/雞蛋,番茄,蔥	炒/當令時蔬	煮/紅豆,紫米,桂圓								
2月17日	一	小米飯	橙汁燒雞	開陽高麗★	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯		4.5	2.2	2	0	2	0	620
			燒/雞丁,洋芋,彩椒,濃縮檸檬汁	炒/高麗菜,豬肉絲,木耳絲,胡蘿 蔔,蝦米	當令時蔬	煮/番茄,板豆腐,雞蛋,蔥								
2月18日	二	有機白 米飯	花生筍干燒肉★	芹香雙脆	青菜	山藥雞湯	水果	4.6	2.7	1.7	1	2.2	0	726
			煮/豬肉角,蹄丁,筍干,芹菜,熟花生	炒/豆芽菜,芹菜,胡蘿蔔,豬肉絲	當令時蔬	煮/山藥,雞丁,枸杞								
2月19日	三	客家炒飯條	香滷雞排	佛跳牆	青菜	海結肉片湯		5.4	2.3	2.4	0	2.2	0	710
		炒/午餐,雞絞肉,高麗菜, 韭菜,胡蘿蔔,紅蔥油,蔥 油	油/生鮮雞排	煮/大白菜,豬肉絲,木耳絲,生香 菇,芋頭,紅仁	當令時蔬	煮/海帶結,豬肉片,老薑								
2月20日	四	有機糙 米飯	檸檬油甘魚★	炸醬肉燥	青菜	結頭排骨湯	堅果 包	4	3.3	1.5	0	3	0	700
			炸/油甘魚片,檸檬椒鹽粉	煮/豬絞肉,小黃瓜,小干丁,甜醬 露,黑豆醬	當令時蔬	煮/結頭菜,排骨丁								
2月21日	五	蕎麥飯	麻油凍腐	南瓜和風蒸蛋	有機蔬菜	銀耳薏仁露	蔬食日 優酪乳	4.6	1.9	1.1	0	2	0.8	702
		煮/高麗菜,凍豆腐,米血糕,豬肉片, 老薑	蒸/雞蛋,南瓜,紅仁,柴魚粉	當令時蔬	煮/白木耳,小薏仁,枸杞									
2月24日	一	芝麻海 苔飯	腰果南洋沙嗲雞★	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	涼薯蛋花湯		4.5	2.2	1.7	0	2	0	613
			煮/雞丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉,沙茶 醬,腰果	煮/冬瓜,結頭菜,豬肉絲,紅仁,蝦皮	當令時蔬	煮/涼薯,雞蛋,豬絞肉								
2月25日	二	有機燕 麥飯	京醬豬柳	炒雜菜	青菜	番茄玉米豚肉湯	水果	5.2	2.5	1.6	1	2	0	742
			煮/豬柳,南瓜,洋蔥,蔥,甜醬露	炒/豬絞肉,黃豆芽,冬菇,胡蘿蔔, 白芝麻	當令時蔬	煮/番茄,玉米結,豬肉片								
2月26日	三	蔬菜吻仔魚 粥★	醬燒大排	洋蔥甜條	青菜	芝麻包	豆漿	4.6	2.1	2	0	2	0	620
		煮/白粥,高麗菜,雞絞肉, 吻仔魚,雞蛋,紅仁,芹菜, 黑胡椒,蔥	油/調理豬排	炒/洋蔥,甜不辣白條,紅仁,木耳 絲,黑胡椒粒	當令時蔬	蒸/芝麻包								
2月27日	四	有機糙 米飯	海苔魚丁拼盤★	佃煮豚肉	青菜	三絲白菜豆腐羹	堅果 包	4.8	3.3	2.1	0	3	0	771
			炸/生鮮魚丁,地瓜,中干丁,海苔粉	煮/豬肉片,結頭菜,海帶結,紅仁, 味鮮,紫魚粉	當令時蔬	煮/板豆腐,大白菜,豬肉絲,木耳 絲,胡蘿蔔,扁蔥								

◎每周二供應水果，第2至第4個周五依序供應鮮奶、優酪乳、鮮奶、優酪乳，每月一次黑豆漿。

◎每週一和週五供應有機蔬菜。每周三為特餐日，每周五為蔬食日。每週一次堅果包。

★舍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。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。



泳翔食品股份有限公司 製