



新竹縣立關西國中/石光國中營養午餐

115 年 05 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	
5月1日	五	五一勞動節												
5月4日	一	NEW 芝麻飯	蒜香檸檬雞	蒲瓜肉片	有機蔬菜	油腐細粉湯		4.1	2.5	2.1	0	2	0	617
			煮/雞丁.洋蔥.彩椒.蒜頭.濃縮檸檬汁	煮/蒲瓜.豬肉片.木耳絲.紅仁.蝦皮	當令時蔬	煮/小四角油腐.豬肉絲.冬粉.芹菜								
5月5日	二	有機麥片飯	酥炸魚排★	彩繪洋芋	青菜	桂竹筍排骨湯	水果	4.9	2.2	1.2	1	3	0	733
			炸/調理魚排	煮/洋芋.豬絞肉.紅仁.玉米粒.黑胡椒粒	當令時蔬	煮/桂竹筍.朴菜.排骨丁								
5月6日	三	日式豚肉丼飯	照燒雞排	關東煮	有機蔬菜	鮮魚石狩鍋★		4.5	2.9	2.1	0	2.2	0	684
		煮/有嚼白米.雞肉絲.高麗菜.海苔.紅仁.海苔.柴魚粉.白芝麻	燒/生鮮雞排.味噌	煮/豬肉片.白仁.玉米粒.米血糕.柴魚粉	當令時蔬	煮/生鮮魚丁.板豆腐.海芽.菇類.味噌								
5月7日	四	有機五穀飯	杏香糖醋豬柳★	韭香銀芽	青菜	青木瓜雞湯	堅果包	3.8	2.4	2.5	0	2.5	0	621
			煮/豬柳.洋蔥.彩椒.鳳梨罐頭.杏仁片.番茄醬	煮/豆芽菜.豬肉絲.紅仁.韭菜.木耳絲	當令時蔬	煮/青木瓜.雞丁								
5月8日	五	芝麻海苔飯	回鍋黑干	蕈菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日鮮奶	4.8	2.4	1.2	0	2	0.8	756
			燒/大黑干.豬肉片.高麗菜.紅仁.甜麵醬	蒸/雞蛋.生香菇.玉米粒.柴魚粉	當令時蔬	煮/綠豆.小薏仁								
5月11日	一	蕎麥飯	玉米肉燥	蘿蔔麵輪	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		4.1	2.7	2.3	0	2	0	637
			煮/豬絞肉.玉米粒.洋蔥.蒜頭	煮/白仁.豬肉片.麵輪.紅仁.中干丁	當令時蔬	煮/蒲瓜.雞丁								
5月12日	二	NEW 有機燕麥飯	韓式泡菜魚丁★	芹香沙茶干片	青菜	黃瓜排骨湯	水果	4.2	3.4	1.9	1	2	0	747
			煮/生鮮魚丁.大白菜.年糕片.韓式辣椒粉.韓式辣椒醬	炒/豆干片.豬肉絲.芹菜.紅仁.沙茶醬	當令時蔬	煮/大黃瓜.排骨丁								
5月13日	三	咖哩肉絲炒麵	茶香雞翅	乳香花椰	有機蔬菜	元氣番茄湯		2.5	2.2	2.7	0	2.2	0	507
		炒/白雞腿.雞肉絲.高麗菜.三色丁.海苔粉	油/生鮮雞翅.茶葉蛋油包	煮/青花菜.豬肉片.彩椒.玉米乳.香粉.奶粉	當令時蔬	煮/番茄.黃豆芽.豬肉絲								
5月14日	四	有機糙米飯	蔥爆豬肉	沙茶塔香海茸	青菜	玉米金針雞湯	堅果包	4.3	2.4	2	0	2.5	0	644
			煮/豬肉片.洋蔥.紅仁.蔥	煮/海茸.豬肉絲.九層塔.沙茶醬	當令時蔬	煮/玉米粒.雞丁.乾金針								
5月15日	五	海苔飯	家常豆腐	玉菜炒蛋	有機蔬菜	珍珠奶茶	蔬食日鮮奶	5.2	2.1	1.5	0	2.2	0.8	778
			煮/板豆腐.紅仁.生鮮木耳.豬絞肉.玉米粒.蔥	炒/雞蛋.高麗菜.紅仁	當令時蔬	煮/紅茶包.黑粉圓.奶粉								
5月18日	一	小薏仁飯	洋芋燒雞	黃瓜燴魚羹	有機蔬菜	玉米濃湯		4.6	2.2	1.7	0	2	0	620
			燒/雞丁.洋芋.紅仁	煮/大黃瓜.虱目魚羹.木耳絲.紅仁	當令時蔬	煮/玉米粒.雞蛋.豬絞肉.玉米乳.香粉.黑胡椒粒								
5月19日	二	有機小米飯	椒鹽鯖魚★	打拋干丁	青菜	蘿蔔味噌湯	水果	3.8	3.3	1.7	1	3	0	751
			炸/鯖魚	煮/小干丁.豬絞肉.番茄.洋蔥.九層塔.濃縮檸檬汁.魚露	當令時蔬	煮/白仁.豬肉片.味噌								
5月20日	三	古早味高麗菜飯★	香酥豬排	翠玉雙花	青菜	酸菜雞湯		3.8	2.3	2.8	0	3	0	644
		煮/白米.高麗菜.雞肉絲.紅仁.蝦米.紅蔥頭.生香菇	炸/調理豬排	炒/青花菜.白白菜.豬肉片.紅仁	當令時蔬	煮/酸菜心.雞丁								
5月21日	四	有機麥片飯	芋香腐乳燒雞	京醬芽菜干絲	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	堅果包	4.8	2.5	1.8	0	2.5	0	681
			煮/雞丁.芋頭.紅仁.蔥.豆腐乳	炒/黃干絲.豆芽菜.豬肉絲.甜麵醬	當令時蔬NEW	煮/冬瓜.蛤蜊.排骨丁.薑絲								
5月22日	五	糙米飯	滷味拼盤	南瓜炒蛋	有機蔬菜	檸檬鳳梨Q銀耳露	蔬食日鮮奶	5.1	2.4	1.3	0	2.2	0.8	789
			煮/中干丁.海帶結.白仁.紅仁.豬肉片.滷包	炒/雞蛋.南瓜.紅仁	當令時蔬	煮/白木耳.鳳梨罐頭.彩色QQ.濃縮檸檬汁								
5月25日	一	紫米飯	番茄肉醬	蒜香培根高麗	有機蔬菜	涼薯蛋花湯	豆漿	4	2.3	2.1	0	2	0	595
			煮/豬絞肉.番茄.玉米粒.洋蔥.番茄醬	炒/高麗菜.培根.木耳絲.紅仁.蒜頭	當令時蔬	煮/涼薯.雞蛋.豬大骨								
5月26日	二	有機五穀飯	宮保雞丁★	紅燒油腐	青菜	鮮筍排骨湯	水果	3.8	3.2	2.3	1	2.3	0	727
			煮/雞丁.小黃瓜.紅仁.油菜花.乾辣椒	煮/小三角油腐.洋蔥.紅仁.豬絞肉	當令時蔬NEW	煮/鮮筍.排骨丁								
5月27日	三	沙嗲炒麵	椰香咖哩魚丁★	巴拉多風味洋芋	有機蔬菜	索多米粉雞湯		3.8	2.6	2.3	0	2.2	0	618
		炒/白雞腿.雞肉絲.豆干.木耳絲.沙嗲醬.咖哩粉	煮/生鮮魚丁.青花菜.紅仁.椰漿.咖哩粉	煮/洋芋.豬絞肉.彩椒.韓式辣椒醬.韓式辣椒粉	當令時蔬	煮/雞丁.高麗菜.米粉.薑黃粉.香茅.濃縮檸檬汁								
5月28日	四	有機糙米飯	檸檬雞翅	什錦冬瓜	青菜	大滷湯	堅果包	3.8	2.2	2.1	0	2.5	0	596
			蒸/檸檬雞翅	煮/冬瓜.豬肉絲.秀珍菇.枸杞.紅仁	當令時蔬NEW	煮/大白菜.豬肉絲.板豆腐.紅仁.筍絲								
5月29日	五	蔬食特餐	香椿炒飯	絲瓜燴蛋	有機蔬菜	冬瓜椰果西米露	蔬食日優酪乳	4.8	2.1	1.8	0	2.2	0.8	758
			炒/白米.高麗菜.小干丁.玉米粒.豬絞肉.紅蔥頭.香椿醬	燴/雞蛋.絲瓜.冬粉.枸杞	當令時蔬	煮/西谷米.椰果.冬瓜磚								

◎每周二供應水果，每月四次乳品，每月一次豆漿，每月一次蔬食特餐。

◎每週一、週三、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。

★含衛福部公告之11項過敏原(甲殼.芒果.花生.牛奶.雞蛋.堅果.芝麻.含麩質之穀物.大豆.魚類.亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意

◎本校所使用豬肉、雞肉均為國產品。

沐翔食品股份有限公司 製

