



新竹縣立六家國小110年10月份午餐菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分每份分析							
								全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量	
1	五	十穀飯	田園豆干	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	珍珠愛玉甜湯		4.7	1.7	1.0	0.0	2.0	0.0	571.5	蛋素
4	一	小米飯	蒜泥白肉	塔香海根絲	有機蔬菜	小白菜豆腐湯		4.5	2.0	1.5	0.0	1.5	0.0	570.0	
5	二	白飯	毛豆鮮菇雞丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	鮮奶	4.8	2.0	1.1	0.0	1.5	0.8	701.0	
6	三	特餐	櫻花蝦炒飯	黑胡椒豬排	當季蔬菜	南瓜番茄腰果湯	水果	4.8	1.8	1.0	1.0	1.5	0.0	623.5	
7	四	蕎麥飯	京醬肉絲	枸杞胡瓜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.5	2.0	1.4	0.0	1.5	0.0	567.5	蛋素
8	五	胚芽飯	豆包銀芽	玉米蒸蛋	有機蔬菜	四寶甜湯		5.0	1.8	1.0	0.0	1.0	0.0	555.0	蛋素
11	一	雙十節連假													
12	二	紫米飯	山藥燉肉	雙色花菜	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	703.5	
13	三	特餐	炸醬麵	香酥魚排	當季蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.5	1.0	1.0	2.0	0.0	663.5	
14	四	五穀飯	小瓜雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜金菇湯		4.9	2.0	1.1	0.0	1.5	0.0	588.0	
15	五	糙米紅藜飯	麻油凍豆腐	菜脯炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子甜湯		4.7	1.2	1.1	0.0	2.0	0.0	536.5	蛋素
18	一	薏仁飯	檸檬清蒸魚	海苔滷百頁	有機蔬菜	芋頭排骨湯		4.7	2.2	1.0	0.0	1.0	0.0	564.0	
19	二	白飯	咖哩肉丁	蝦皮高麗菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	703.5	
20	三	特餐	香菇油飯	香滷雞排	當季蔬菜	四神排骨湯	水果	4.9	2.1	1.0	1.0	1.5	0.0	653.0	
21	四	香鬆飯	蜜汁雞丁	肉末冬瓜	有機蔬菜	義式蔬菜湯		4.8	2.0	1.3	0.0	2.0	0.0	608.5	蛋素
22	五	燕麥飯	絲瓜燴豆腐	營養蒸蛋	有機蔬菜	黑豆紫米甜湯		4.7	1.2	1.1	0.0	1.0	0.0	491.5	蛋素
25	一	麥片飯	古早味肉燥	黃瓜燴鳥蛋	有機蔬菜	金針雞湯		4.5	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	565.0	
26	二	小米飯	蘿蔔燒雞	毛豆四寶	有機蔬菜	山藥排骨湯	鮮奶	4.7	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	696.5	
27	三	特餐	日式炒烏龍麵	炸蝦捲	當季蔬菜	日式味噌湯	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	605.0	
28	四	糙米飯	黃豆燉肉	奶油焗白菜	有機蔬菜	胡瓜肉絲湯		4.5	2.2	1.3	0.0	1.5	0.0	580.0	蛋素
29	五	十穀飯	菇菇關東煮	三丁炒蛋	有機蔬菜	摩摩喳喳甜湯		4.7	1.3	1.1	0.0	2.0	0.0	544.0	蛋素

營養專欄——我的健康餐盤



我的健康餐盤是將每餐的食料，依面積比例分隔。按照「口訣」去攝取適當的食料比例，就可攝取得到充足又均衡營養的餐。



每天早晚各一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯=240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在當地當季多樣化



蔬菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色

堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子
(1份=1湯匙=3茶匙)

1份約杏仁果5粒、腰果5粒
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

*資料來源：衛生福利部國民健康署

※本校午餐供應國產豬肉請安心享用!