



新竹縣六家國小111年01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	營養成分百分比						
								全穀類	豆魚類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量
3	一	小米飯	京醬肉絲	刺瓜鮑菇	有機蔬菜	狗尾草玉米排骨湯		4.8	2.0	1.4	0.0	1.5	0.0	588.5
4	二	糙米紅藜飯	白醬燉雞	家常炒三絲	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	703.5
5	三	特餐	鐵板麵	花枝丸(依口味)蛋(依口味)薯(依口味)	當季蔬菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	605.0
6	四	五穀飯	蒜泥白肉	小瓜鮮菇	有機蔬菜	香菇雞湯	豆漿	4.5	2.8	1.5	0.0	1.5	0.0	630.0
7	五	燕麥飯	田園豆腐	日式蒸蛋	有機蔬菜	薑汁地瓜甜湯		4.9	1.2	1.0	0.0	1.0	0.0	503.0
10	一	白飯	咖哩魚丁	五彩銀芽	有機蔬菜	結頭菜雞湯		4.8	2.2	1.3	0.0	2.0	0.0	623.5
11	二	胚芽飯	玉米肉餅	絲瓜燴蛋	有機蔬菜	藥膳排骨湯	鮮奶	4.8	2.5	1.1	0.0	1.5	0.8	738.5
12	三	特餐	日式炊飯	大阪豬排*1	當季蔬菜	日式味噌湯	水果	4.6	2.2	1.0	1.0	2.0	0.0	662.0
13	四	薏仁飯	毛豆鮮菇雞丁	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	金針排骨湯	黑豆漿	4.7	2.7	1.2	0.0	1.5	0.0	629.0
14	五	芝麻飯	麻油凍豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆麥片甜湯		4.9	1.2	1.1	0.0	2.0	0.0	550.5
17	一	麥片飯	沙茶豬柳	佛跳牆	有機蔬菜	南瓜番茄腰果湯		4.8	2.2	1.3	0.0	2.0	0.0	623.5
18	二	十穀飯	冬瓜燒雞	咖哩粉絲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	4.9	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	710.5
19	三	特餐	蝦仁肉絲炒麵	迷迭香雞排	有機蔬菜	四神排骨湯	水果	4.5	2.1	1.0	1.0	1.5	0.0	625.0
20	四	蕎麥飯	豉汁肉丁	毛豆四喜	有機蔬菜	福菜肉片湯		5.0	2.0	1.1	0.0	1.5	0.0	595.0
21	五	寒假日												
31	一													

蛋素

蛋素

營養專欄——過新年飲食六大大口訣



1. 全穀類雜糧多選原態

全穀類雜糧類建議每餐以1.5個拳頭大小(約100g)的份量為食用基準，建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維等的全穀類雜糧類；年菜中常見之糯米糕、八寶芋泥等，通常額外添加許多油脂和糖製作，建議酌量攝取即可。

2. 年年有餘減少加工

建議以脂肪含量較低的鮮蝦、海參、花枝、牛腱肉、雞肉等，取代蹄膀、東坡肉等；以天然食材取代高熱量、高鹽、高油之肉類加工製品，建議減少煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工之臘肉、香腸等，避免不當添加物的攝取及罹患腸癌的風險。

3. 蒸煮涼拌搭配堅果

菜色盡量選擇蒸、煮、涼拌等佳餚，避免油炸、糖醋、燴等菜色，例如以清蒸魚取代糖醋魚、紹興醉雞取代脆皮炸雞，或是挑掉炸衣，以減少攝取過量油脂；每餐可選擇搭配大約1個「大拇指節」(約1茶匙)的堅果種子做為開胃菜或飯後點心。

4. 多添蔬菜補足纖維

每餐蔬菜攝取量以1.5個拳頭大小(約100g)的份量為食用基準。

5. 當季水果大桔大利

每餐水果攝取量大約1個拳頭大小，建議以當季新鮮水果(如柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓)取代過年常吃之芒果青、水果風味軟糖、牛軋糖等零食。

6. 多喝開水無糖飲料

*資料來源：衛生福利部



※本校午餐供應國產豬肉請安心享用!