



# 新竹縣立六家國小111年5月份午餐菜券單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分分析						
								全穀類雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量
2	一	薏仁飯	孜然肉片	什錦玉米	有機蔬菜	番茄豆腐湯		4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	583.5
3	二	糙米飯	栗子燒雞	絲瓜麵筋	有機蔬菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.8	2.0	1.5	0.0	1.5	0.8	711.0
4	三	特餐	蝦仁肉絲炒麵	府城滷味	當季蔬菜	茶壺湯	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	1.5	0.0	582.5
5	四	五穀飯	客家小炒	刺瓜鮑菇	有機蔬菜	小白菜魚丸湯		4.5	2.2	1.4	0.0	2.0	0.0	605.0
6	五	燕麥飯	梅香油豆腐	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶		4.8	1.4	1.1	0.0	2.0	0.0	558.5
9	一	小米飯	筍干燒肉	奶油焗白菜	有機蔬菜	山藥雞湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.5	0.2	606.5
10	二	白飯	小瓜雞丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	藥膳排骨湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.8	703.5
11	三	漢堡麵包	炸豬排*1	脆炒小瓜	當季蔬菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	605.0
12	四	香鬆飯	蔥燒魚片*1	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜金菇湯		4.7	2.0	1.1	0.0	1.5	0.0	574.0
13	五	十穀飯	沙茶豆干片	日式蒸蛋	有機蔬菜	珍珠愛玉甜湯		4.7	1.7	1.0	0.0	1.0	0.0	526.5
16	一	麥片飯	香菇肉燥	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	四神排骨湯		4.6	2.1	1.2	0.0	1.5	0.0	577.0
17	二	紫米飯	黃豆燉肉	開陽胡瓜	有機蔬菜	金針雞湯	鮮奶	4.5	2.0	1.3	0.0	1.5	0.8	685.0
18	三	特餐	起司花捲*1	炸雞腿*1	當季蔬菜	虱目魚粥	水果	4.5	2.2	1.0	1.0	1.0	0.0	610.0
19	四	糙米紅藜飯	◎蜜汁雞丁	枸杞蔥仁冬瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.8	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	606.0
20	五	胚芽飯	豉汁燒豆腐	小瓜玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草黑豆漿		4.7	2.0	1.1	0.0	2.0	0.0	596.5
23	一	小米飯	蒜泥白肉	豆瓣海根絲	有機蔬菜	黃瓜雞湯		4.5	2.0	1.4	0.0	1.5	0.0	567.5
24	二	五穀飯	迷迭香燻肉	銀芽豆干片	有機蔬菜	鮮菇肉片湯	鮮奶	4.7	2.1	1.2	0.0	1.5	0.8	704.0
25	三	特餐	打拋豬肉麵	炸花枝捲*2	當季蔬菜	蔬菜味噌湯	水果	4.0	2.0	1.1	1.0	2.0	0.0	607.5
26	四	蕎麥飯	蠔油雞丁	雙色花菜	有機蔬菜	狗尾草玉米排骨湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	576.5
27	五	芝麻飯	田園凍腐	三色金蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁甜湯		5.0	1.2	1.0	0.0	1.0	0.0	510.0
30	一	地瓜飯	麵輪燒肉	白菜滷	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.5	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	562.5
31	二	白飯	咖哩魚丁	小瓜甜條	有機蔬菜	香菇排骨湯	鮮奶	4.8	2.2	1.2	0.0	2.0	0.8	741.0

蛋素

蛋素

蛋素

蛋素



## 營養專欄——吃出聰明好腦力(四)-認識彩虹蔬菜



蔬菜的顏色大致有紅、橙、黃、綠、黑、白及紫等七色，多色彩度猶如彩虹，不同顏色的蔬菜含有許多不同的維生素、礦物質及植化素。植化素含有很高的抗氧化能力，可以預防腦細胞受損，達到健腦的功效。現在就來讓我們一起認識「彩虹蔬菜」吧！

### 彩虹蔬菜，知多少

顏色	蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、辣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多糖體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

董氏基金會  
關心您



\*資料來源：董氏基金會「食品營養特區」

◎代表含有堅果類食物，對其過敏體質者不適合食用。◎代表當日供應「孔明健腦餐」。

※本校午餐供應國產豬肉請安心享用！