



新竹縣六家國小111年08~09月份午餐餐月菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分分析							
								全穀雜類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量	
30	二	糙米飯	古早味肉燥	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.0	1.4	0.0	1.5	0.0	567.5	
31	三	特餐	義大利肉醬麵	麥克雞塊*3	當季蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	626.0	
1	四	五穀飯	三杯虱目魚柳	黃瓜燴蝦仁	有機蔬菜	四神排骨湯		4.7	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	576.5	
2	五	白飯	咖哩豆腐	素鬆蒸蛋	有機蔬菜	珍珠愛玉甜湯		4.9	1.2	1.0	0.0	1.0	0.0	503.0	
5	一	小米飯	蘑菇醬燒豬柳	枸杞蔥仁冬瓜	有機蔬菜	義式蔬菜湯		4.7	2.0	1.5	0.0	1.5	0.0	584.0	
6	二	糙米紅藜飯	荷葉蒸排骨	雙色花菜	有機蔬菜	金針雞湯	鮮奶	5.5	2.0	1.2	0.0	1.0	0.8	730.0	
7	三	特餐	奶皇包*1	椒鹽魚片*1	當季蔬菜	皮蛋瘦肉粥	水果	3.5	2.2	1.0	1.0	1.5	0.0	562.5	
8	四	燕麥飯	毛豆鮮菇雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	鮮奶	4.8	2.2	1.1	0.0	2.0	0.8	738.5	
9	五	中秋節連假													
12	一	薏仁飯	馬鈴薯燉肉	絲瓜豆腐	有機蔬菜	芋頭肉絲湯		5.0	2.1	1.2	0.0	1.5	0.0	605.0	
13	二	紫米飯	梅子燒雞	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	竹筍排骨湯	鮮奶	4.5	2.0	1.5	0.0	1.5	0.8	690.0	
14	三	特餐	什錦炒麵	香滷豬排*1	當季蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.0	2.0	1.0	1.0	1.5	0.0	582.5	
15	四	白飯	咖哩魚丁	五彩銀芽	有機蔬菜	白菜蛋花湯		4.8	2.1	1.3	0.0	2.0	0.0	616.0	
16	五	芝麻飯	菇菇關東煮	營養蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜粉粿甜湯		4.7	1.5	1.0	0.0	1.0	0.0	511.5	
19	一	麥片飯	蒜泥白肉	塔香海根絲	有機蔬菜	南瓜番茄湯		4.7	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	579.0	
20	二	十穀飯	彩椒雞丁	蘿蔔燒油豆腐	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	鮮奶	4.5	2.2	1.4	0.0	1.5	0.8	702.5	
21	三	特餐	紅薯菇燴飯	魷魚小丸子*2	當季蔬菜	日式味噌湯	水果	4.5	2.0	1.1	1.0	2.0	0.0	642.5	
22	四	香鬆飯	黃豆燉肉	胡瓜鮮菇	有機蔬菜	仙草雞湯		4.5	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	565.0	
23	五	蕎麥飯	沙茶凍腐煲	玉米炒蛋	有機蔬菜	綜合黑豆花		4.7	1.9	1.0	0.0	2.0	0.0	586.5	
26	一	小米飯	打拋豬肉	起司洋芋	有機蔬菜	紫菜金菇湯		4.9	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	590.5	
27	二	胚芽飯	蜜汁雞丁	黃瓜燴鳥蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.8	2.0	1.2	0.0	2.0	0.8	726.0	
28	三	特餐	爆漿餐包*1	炸雞腿*1	當季蔬菜	海鮮濃湯麵	水果	4.0	2.2	1.0	1.0	1.5	0.1	612.5	
29	四	五穀飯	紅燒魚	小瓜肉片	有機蔬菜	山藥雞湯		4.8	2.1	1.2	0.0	2.0	0.0	613.5	
30	五	糙米月餅飯	京醬豆干	日式蒸蛋	有機蔬菜	綠豆米苔目湯		4.7	1.7	1.0	0.0	1.0	0.0	526.5	

蛋素

蛋素

蛋素

蛋素

營養專欄——中秋飲食原則，聰明飲食更健康



1. 吃對食物！少吃加工食品，多吃原型食物，

如：雞肉、海鮮、豬里肌。

2. 慎選醬料！烤肉醬用水稀釋或自製烤肉醬。

3. 中秋不致癌！高溫炭烤肉類、烤肉油煙及燒焦

物質會產生致癌物質。可將食材先預熱再烤，

減少燒烤時間，以及不吃烤焦的食材，減少致癌物攝取。

4. 多吃蔬菜！蔬菜熱量低，纖維含量高，能延緩醣類吸收，

可多加食用。

5. 喝對飲料！少喝含糖飲料，改喝開水、綠茶、紅茶、

花茶等。

6. 慎選月餅！詳閱食品標示，選擇熱量較低的月餅，

如：冰皮、低糖月餅是較佳選擇，月餅不適合作為正餐

食用，一次1/8或1/4與家人分享應景就好。

7. 份量控制！柚子含豐富膳食纖維、維生素C、檸檬酸，

但一顆熱量達400~500大卡，所以食用時要注意份量。



*資料來源：康健

◎代表適合所有堅果果類食物，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！