



新竹縣安興國小114年11月份午餐月菜單(葷食)



日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果或乳 品	營養成份分析						
								全穀 雜糧 類	豆蛋 魚肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	乳 品 類	總 熱 量
3	一	燕麥飯	瓜仔肉燥(煮)	三絲豆芽(炒)	有機蔬菜	青木瓜雞湯		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	640
			絞肉、豆干丁、絞碎瓜、生香菇	豬肉絲、黃豆芽、紅蘿蔔、木耳絲	有機蔬菜	青木瓜、骨髓丁								
4	二	有機五穀飯	春川炒雞(煮)	黃瓜鮮燴(炒)	有機蔬菜	關東煮湯		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.8	760
			雞胸丁、骨腿丁、高麗菜、洋葱、牛軋、紅椒粉	大黃瓜、豬肉片、木耳、香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜	小四角油腐、白蘿蔔、玉米條、柴魚片								
5	三	烏龍麵	日式炒麵(煮)	香滷豬棒腿(滷)	當季蔬菜	羅宋湯		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620
			雞柳、洋葱、高麗菜、香菇、青椒、柴魚片	豬棒腿*1	當季蔬菜	蕃茄、馬鈴薯、大白菜、豬肉片、義大利香腸								
6	四	小米飯	蔥燒魚丁(燒)	白菜獅子頭(滷)	有機蔬菜	海結排骨湯		5.0	2.0	1.2	1.0	2.0	0.0	680
			魚丁、洋葱、油豆腐丁、青蔥	獅子頭*1、大白菜、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶結、排骨丁								
7	五	有機紅藜飯	南瓜豆腐煲(煮)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜	紅豆珍珠甜湯		5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	615
			板豆腐、南瓜、絞肉、洋葱、香菇	洗選蛋、蕃茄、蔥	有機蔬菜	紅豆、珍珠								
8	六	校慶運動會-古早味蛋糕												
10	一	校慶運動會補假一天												
11	二	有機燕麥飯	三杯雞(炒)	蛋酥白菜(炒)	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯		5.0	2.0	2.0	0.0	2.5	0.8	783
			雞胸丁、雞腿丁、馬鈴薯、紫米飯、九層塔、老薑片	大白菜、豬肉絲、香菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	有機蔬菜	山藥、骨髓丁、紅棗								
12	三	白扁麵	紅燒豬肉湯麵(煮)	香滷小翅腿(滷)	有機蔬菜	鍋貼(蒸)		5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	615
			肉丁、香菇、白蘿蔔、紅蘿蔔、老薑、酸菜	小翅腿*2、油包	有機蔬菜	鍋貼*2								
13	四	小米飯	蒜蓉魚丁(蒸)	冬瓜油腐(滷)	有機蔬菜	玉米蛋花湯		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	700
			魚丁、豆芽菜、蒜泥	冬瓜、小四角油豆腐、香菇	有機蔬菜	玉米粒、雞蛋								
14	五	有機糙米飯	香拌素雞(炒)	肉燥蒸蛋(蒸)	有機蔬菜	燒仙草	產銷履歷豆 奶	5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	715
			素雞、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇、香菇素蠔油	洗選蛋、絞肉、洋葱、紅蔥頭	有機蔬菜	仙草汁、綠豆、QQ								
17	一	五穀飯	黑胡椒豬柳(炒)	義式馬鈴薯(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620
			豬柳、洋葱、黑胡椒醬、蘑菇醬	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆、義大利香腸	有機蔬菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、香菇								
18	二	有機燕麥飯	薑母雞(煮)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.8	740
			雞腿丁、雞胸肉、高麗菜、金針菇、凍豆腐、老薑	豆干片、乾耳條、洋葱、青蔥、紅蘿蔔	有機蔬菜	板豆腐、乾海芽、柴魚片、味噌								
19	三	白圓麵	咖哩拌麵(拌)	香酥魚排(炸)	當季蔬菜	番茄蛋花湯		5.0	2.0	1.0	0.0	2.5	0.0	638
			雞腿排肉片、馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、洋葱、咖哩粉	調理魚排*1	當季蔬菜	番茄、洗選蛋								
20	四	蕎麥飯	筍乾豬腳(滷)	小瓜黑輪(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	700
			豬腳丁、豬肉丁、筍乾、紅蘿蔔	小黃瓜、黑輪、紅蘿蔔	有機蔬菜	蓮藕、玉米條、排骨丁								
21	五	有機黑芝麻飯	紅燒烤麩(煮)	玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜	紫米西米露	堅果包	5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	705
			烤麩、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇	洗選蛋、玉米粒、青蔥	有機蔬菜	紫米、西谷米								
24	一	五穀飯	薑汁燒肉(燒)	芝麻海根(炒)	有機蔬菜	黃瓜雞湯		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	640
			火鍋豬肉片、洋葱、紅蘿蔔、薑泥	海帶根、豬肉絲、紅蘿蔔、白芝麻	有機蔬菜	大黃瓜、骨髓丁、薑絲								
25	二	有機燕麥飯	奶香燉雞(燒)	鮮菇花椰菜(炒)	有機蔬菜	酸辣湯		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.8	760
			雞腿丁、雞胸丁、馬鈴薯、鴻喜菇、紅蘿蔔	青花菜、香菇、紅蘿蔔、豬肉絲	有機蔬菜	豆腐、筍絲、木耳絲、雞蛋、豬肉絲								
26	三	糙米飯	夏威夷炒飯(炒)	香酥豬排(炸)	當季蔬菜	芽菜肉絲湯		5.0	2.0	1.2	0.0	2.5	0.0	643
			豬肉絲、雞蛋、洋葱、紅蘿蔔、高麗菜、鳳梨罐頭	調理豬排*1	當季蔬菜	黃豆芽、豬肉絲、大骨								
27	四	小米飯	泰式魚丁(炸)	蘿蔔滷麵輪(滷)	有機蔬菜	冬瓜雞湯		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	723
			魚丁、馬鈴薯、泰式酸甜醬	麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、油包	有機蔬菜	冬瓜、骨髓丁、紅蘿蔔								
28	五	有機糙米飯	壽喜燒油腐(燒)	鮮蔬炒蛋(炒)	有機蔬菜	薑汁地瓜芋圓湯		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620
			三角油豆腐、洋葱、鴻喜菇、紅蘿蔔	洗選蛋、高麗菜、香菇	有機蔬菜	地瓜、芋圓、老薑								
備註：														
一、含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)、堅果包，屬特殊過敏體質者需特別注意。								安興國小彭雅庭營養師製 偉珍有限公司李青芳營養師製						
二、本校使用碘鹽及非基改醬油等調味料，屬特殊性疾病者須特別注意。														
三、本校午餐豬肉原產地皆為「臺灣」，敬請安心食用！														
四、月菜單為預先排定(營養素為預估值)，若遇災害或食材短缺造成食材無法供應，會再以其他食材替代之！														

備註：

- 一、含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)、堅果包，屬特殊過敏體質者需特別注意。
- 二、本校使用碘鹽及非基改醬油等調味料，屬特殊性疾病者須特別注意。
- 三、本校午餐豬肉原產地皆為「臺灣」，敬請安心食用！
- 四、月菜單為預先排定(營養素為預估值)，若遇災害或食材短缺造成食材無法供應，會再以其他食材替代之！

安興國小彭雅庭營養師製
偉珍有限公司李青芳營養師製

鹽多必失 減鹽增健康

◎許多研究報告顯示兒童的飲食中過多的鈉(鹽)攝取會降低鋅的吸收、增加鈣的流失，影響兒童智力及成長發育，也會養成日後重口味的不良飲食習慣。

◎減鹽五方法

1. 一般天然食物中含鈉量不高，但經加工過程處理後往往會變成高鈉食品。所以應選擇天然食材，減少加工醃製品、速食、零食攝取。
2. 多利用烤、蒸、燉等方式烹調。多選用具天然風味的食材或使用有香味和酸味的水果，增加菜餚的風味，可減少調味料的使用。
3. 避免使用菜汁、湯汁或滷汁拌飯食用，這樣可以減少鹽份攝取。
4. 速食店的薯條因已調味過，不要再沾蕃茄醬。麵、小吃等已有加肉燥或醬油等調味，也不要再另外加桌上的調味料。
5. 學習閱讀食品的營養標示。了解食品的含鈉量，並適量攝取。





新竹縣安興國小114年11月份午餐月菜單(素食)



日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果或乳 品	營養成份分析						
								全穀 雜糧 類	豆蛋 魚肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	乳 品 類	總 熱 量
3	一	燕麥飯	瓜仔素燥(煮) 豆干丁、絞碎瓜、生香菇	三絲豆芽(炒) 白干絲、黃豆芽、紅蘿蔔、木耳絲	有機蔬菜 有機蔬菜	青木瓜鮮菇湯 青木瓜、白精靈菇		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	640
4	二	有機五穀飯	春川炒素雞(炒) 素雞、高麗菜、杏鮑菇、年糕、紅椒粉	黃瓜鮮燴(煮) 大黃瓜、豆干、木耳、香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔、油豆腐、玉米條		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.8	760
5	三	烏龍麵	日式炒麵(炒) 豆包、高麗菜、香菇、素魚板	繽紛豆包捲(蒸) 金針菇、蘆筍、豆包、彩椒	當季蔬菜 當季蔬菜	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯、大白菜、西洋芹、義大利香料		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620
6	四	小米飯	茄香麵腸(煮) 麵腸、茄子、九層塔	白菜素獅子頭(滷) 素獅子頭、大白菜、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	海結蘿蔔湯 海帶結、白蘿蔔		5.0	2.0	1.2	1.0	2.0	0.0	680
7	五	有機紅藜飯	南瓜豆腐煲(煮) 板豆腐、南瓜、毛豆、香菇	蕃茄炒蛋(炒) 洗選蛋、蕃茄	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆珍珠甜湯 紅豆、珍珠		5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	615
8	六	校慶運動會-古早味蛋糕												
10	一	校慶運動會補假一天												
11	二	有機燕麥飯	三杯百頁豆腐(炒) 百頁豆腐、杏鮑菇、紫米糕、九層塔	蛋酥白菜(炒) 大白菜、香菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	山藥紅棗湯 山藥、小麥膳、紅棗		5.0	2.0	2.0	0.0	2.5	0.8	783
12	三	白扁麵	書香湯麵(煮) 豆包、紅蘿蔔、白蘿蔔、蕃茄、蝦米、老薑片、黑五神	香滷茶葉蛋(滷) 茶葉蛋*1	有機蔬菜 有機蔬菜	素鍋貼 素鍋貼*2		5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	615
13	四	小米飯	百菇燴腐竹(炒) 腐竹、杏鮑菇、香菇、白精靈菇、紅蘿蔔、木耳	冬瓜油腐(滷) 冬瓜、小四角油豆腐、香菇	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	700
14	五	有機糙米飯	香拌素雞(炒) 素雞、小黃瓜、紅蘿蔔、香菜、香菇素蠔油	茶碗蒸(蒸) 洗選蛋、素魚版、玉米粒	有機蔬菜 有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、綠豆、QQ	產銷履歷豆 奶	5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	715
17	一	五穀飯	醬燒豆腸(燒) 豆腸、木耳、荷蘭豆	茄汁馬鈴薯(煮) 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆	有機蔬菜 有機蔬菜	香菇竹筍湯 香菇、竹筍		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620
18	二	有機燕麥飯	薑母凍腐(煮) 凍豆腐、高麗菜、金針菇、枸杞	芹香豆干(炒) 豆干片、芹菜、金針菇	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、乾海芽、味噌		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.8	740
19	三	白圓麵	咖哩拌麵(拌) 豆干丁、馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、咖哩粉	鹽酥拼盤(炸) 豆包、四季豆、杏鮑菇	當季蔬菜 當季蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、洗選蛋		5.0	2.0	1.0	0.0	2.5	0.0	638
20	四	蕎麥飯	筍乾油腐(滷) 油豆腐、筍乾、紅蘿蔔	小瓜鮮菇(煮) 小黃瓜、生香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米蓮藕湯 蓮藕、玉米條		5.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	700
21	五	有機黑芝麻飯	紅燒烤麩(煮) 烤麩、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇	玉米炒蛋(炒) 洗選蛋、玉米粒	有機蔬菜 有機蔬菜	紫米西米露湯 紫米、西谷米	堅果包	5.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	705
24	一	五穀飯	鮮蔬豆干(炒) 豆干片、蘆筍、香菇、玉米筍	芝麻海根(炒) 海帶根、紅蘿蔔、白芝麻	有機蔬菜 有機蔬菜	黃瓜白菇湯 大黃瓜、白精靈菇		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	640
25	二	有機燕麥飯	奶香燉素雞(燒) 素雞、馬鈴薯、鴻喜菇、紅蘿蔔	鮮菇花椰菜(炒) 青花菜、香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳絲、雞蛋		5.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.8	760
26	三	糙米飯	夏威夷炒飯(炒) 豆干丁、玉米粒、紅蘿蔔、高麗菜、鳳梨罐頭	糖醋豆包(炸) 豆包、彩椒	當季蔬菜 當季蔬菜	芽菜香菇湯 黃豆芽、生香菇		5.0	2.0	1.2	0.0	2.5	0.0	643
27	四	小米飯	塔香豆腐(炸) 板豆腐、馬鈴薯、九層塔	蘿蔔滷麵輪(滷) 麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜皮絲湯 冬瓜、皮絲		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	723
28	五	有機糙米飯	壽喜燒油腐(燒) 三角油豆腐、高麗菜、鴻喜菇、紅蘿蔔	鮮蔬炒蛋(炒) 洗選蛋、高麗菜、香菇	有機蔬菜 有機蔬菜	薑汁地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、老薑		5.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	620

備註：

- 一、含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)、堅果包，屬特殊過敏體質者需特別注意。
- 二、本校使用碘鹽及非基改醬油等調味料，屬特殊性疾病者須特別注意。
- 三、本校午餐豬肉原產地皆為「臺灣」，敬請安心食用！
- 四、月菜單為預先排定(營養素為預估值)，若遇災害或食材短缺造成食材無法供應，會再以其他食材替代之！

安興國小彭雅庭營養師製
偉珍有限公司李青芳營養師製

鹽多必失 減鹽增健康

◎許多研究報告顯示兒童的飲食中過多的鈉(鹽)攝取會降低鈣的吸收、增加鈣的流失，影響兒童智力及成長發育，也會養成日後重口味的不良飲食習慣。

◎減鹽五方法

1. 一般天然食物中含鈉量不高，但經加工過程處理後往往會變成高鈉食品。所以應選擇天然食材，減少加工醃製品、速食、零食攝取。
2. 多利用烤、蒸、燉等方式烹調。多選用具天然風味的食材或使用有香味和酸味的水果，增加菜餚的風味，可減少調味料的使用。
3. 避免使用菜汁、湯汁或滷汁拌飯食用，這樣可以減少鹽份攝取。
4. 速食店的薯條因已調味過，不要再沾蕃茄醬。麵、小吃等已有加肉燥或醬油等調味，也不要再另外加桌上的調味料。
5. 學習閱讀食品的營養標示。了解食品的含鈉量，並適量攝取。

