



新竹縣興隆國小112年11月份午餐月菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成份分析						
								主食類	蛋魚類	豆肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類
1	三	特餐	鱸魚蔬菜粥(煮)* <small>CAS/Q鱸魚丁,高麗菜,玉米粒,白蘿蔔,芹菜,白米</small>	照燒烤雞翅(烤) <small>CAS雞翅*1,洋葱,柴魚片,味霖</small>	有機蔬菜	黑糖捲(蒸) <small>黑糖捲*1</small>		4.5	1.7	1.2	0.0	1.2	0.0	526.5
2	四	薏仁飯	瓜仔肉燥(煮) <small>CAS絞肉,碎干丁,絞碎瓜,紅蔥頭</small>	黃瓜鮮燴(煮) <small>大黃瓜,秀珍菇,CAS肉片</small>	有機蔬菜	金菇蛋花湯* <small>金針菇,CAS肉片,洗選蛋</small>		4.7	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	623.0
3	五	白飯	田園豆腐(煮) <small>玉米粒,豆腐,杏鮑菇,木耳</small>	絲瓜炒蛋(炒)* <small>絲瓜,洗選蛋</small>	有機蔬菜	地瓜雙圓甜湯 <small>地瓜,芋圓,地瓜圓</small>		4.8	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	570.0
6	一	小米飯	和風燒肉片(燒) <small>CAS肉片,洋葱,馬鈴薯,柴魚片,味霖</small>	白菜魚羹粉絲煲(煮)* <small>大白菜,CAS魚羹,冬粉,生香菇</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯* <small>玉米粒,洗選蛋,蔥</small>		4.7	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	550.5
7	二	紫米飯	酥炸水沙魚片(炸)* <small>水沙魚片*1</small>	蛋酥白菜(煮) <small>大白菜,洗選蛋,CAS絞肉,生香菇</small>	有機蔬菜	福菜肉片湯 <small>朴菜,CAS肉片,鴻喜菇</small>		4.7	1.8	1.3	0.0	1.3	0.8	675.0
8	三	特餐	炸醬麵(拌) <small>白肉絲,CAS絞肉,碎干丁,胡蘿蔔,小黃瓜,甜醬</small>	迷迭香雞排(滷) <small>CAS雞排*1,迷迭香粉</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌(細),豆腐,乾海芽,柴魚片</small>		4.4	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	527.0
9	四	糙米飯	紫蘇梅燒雞(燒) <small>CAS棒腿丁,豆薯,小黃瓜</small>	京醬銀芽(炒) <small>綠豆芽,豆干片,胡蘿蔔,甜醬,CAS絞肉</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲,CAS肉絲,乾木耳絲</small>		4.6	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	601.0
10	五	蔬食日特餐	鮮蔬炒麵疙瘩(炒) <small>綠豆芽,麵疙瘩,胡蘿蔔,韭菜,生香菇</small>	滷油腐拼盤 <small>四角油豆腐*1,素紫米糕</small>	有機蔬菜	鳳梨水果茶 <small>鳳梨罐頭,冬瓜塊,長OO</small>		4.6	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	541.0
11/11校慶 11/13補假														
14	二	紅藜飯	南瓜咖哩豬(煮) <small>南瓜,胡蘿蔔,洋葱,CAS豬柳</small>	鮮蔬炒年糕(炒) <small>高麗菜,生香菇,寧波年糕,CAS肉絲</small>	有機蔬菜	日式關東煮湯 <small>白蘿蔔,CAS黑輪,小油丁,芹菜</small>		4.6	1.8	1.3	0.0	1.2	0.8	663.5
15	三	特餐	蕃茄海陸燉飯(燉)* <small>蕃茄,蝦仁,CAS絞肉,冷凍青花菜,冷凍青花菜,CAS三色豆</small>	酥炸雞排(炸) <small>調理雞排*1</small>	有機蔬菜	玉米濃湯* <small>CAS絞肉,玉米,洗選蛋,洋葱,胡蘿蔔,乾葱,玉米濃湯</small>		4.5	1.8	1.2	0.0	1.3	0.0	538.5
16	四	五穀飯	春川炒雞(炒) <small>CAS雞丁,CAS蛋,碎干丁,薑蔥,小油丁,蔥,蒜末,芝麻油</small>	塔香海帶根(炒) <small>海帶根,胡蘿蔔,九層塔,CAS肉絲</small>	有機蔬菜	胡瓜肉片湯 <small>胡瓜,CAS肉片,金針菇</small>		4.6	1.8	1.3	1.0	1.2	0.0	603.5
17	五	香鬆飯	三杯炒豆包(炒) <small>炸豆包,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,薑片,蒜仁</small>	玉米炒蛋(炒)* <small>玉米粒,洗選蛋</small>	有機蔬菜	黑芝麻豆漿 <small>黑芝麻粉,燕麥,黑豆</small>		4.8	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	570.0
20	一	白飯	義式燒肉(燒) <small>CAS豬柳,冷凍青花菜,義大利香料</small>	培根高麗菜(炒) <small>高麗菜,生香菇,CAS碎培根,CAS低脂絞肉</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄,大白菜,CAS肉丁,馬鈴薯</small>		4.7	1.8	1.3	0.0	2.2	0.0	595.5
21	二	紫米飯	香酥花枝排(炸)* <small>花枝排*1</small>	絲瓜燴腐竹(煮) <small>絲瓜,滷腐竹,薑絲,秀珍菇,CAS絞肉</small>	有機蔬菜	竹筍蛋花湯* <small>竹筍,洗選蛋,芹菜</small>		4.6	1.9	1.2	0.0	1.3	0.8	673.0
22	三	特餐	刈包(蒸) <small>刈包*1</small>	酸菜炒肉片(炒) <small>CAS肉片,朴菜</small>	有機蔬菜	麵線糊 <small>紅蘿蔔,胡蘿蔔,木耳,杏鮑菇,CAS肉絲,柴魚片</small>		4.4	1.8	1.2	0.0	1.2	0.0	527.0
23	四	糙米飯	薑汁燒肉(燒) <small>CAS肉片,薑泥,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	三色玉米(炒) <small>玉米粒,CAS三色豆,CAS絞肉</small>	有機蔬菜	海結豆腐湯 <small>海帶結,豆腐,蔥,CAS肉片</small>		4.7	2.0	1.2	1.0	1.2	0.0	623.0
24	五	海苔飯	金沙雙菇油腐(炒) <small>CAS鹹蛋,金針菇,生香菇,小油丁</small>	海苔蒸蛋(炒)* <small>洗選蛋,海苔絲</small>	有機蔬菜	珍珠仙草甜湯 <small>牛粉圓,仙草</small>		4.8	2.0	1.2	0.0	1.2	0.0	570.0
27	一	麥片飯	壽喜燒(燒) <small>CAS肉片,洋葱,胡蘿蔔,豆腐</small>	彩椒如意(炒) <small>黃椒,黃豆芽,CAS肉絲,紅椒</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米條,CAS排骨丁,金針菇</small>		4.7	1.8	1.3	0.0	1.2	0.0	550.5
28	二	白飯	蔥燒排骨丁(燒) <small>CAS肉丁,CAS軟骨丁,豆薯,洋葱</small>	雙色花椰菜(炒) <small>CAS冷凍青花菜,CAS冷凍青花菜,CAS肉絲,秀珍菇</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜,CAS肉片,金針菇</small>		4.7	2.0	1.2	0.0	1.2	0.8	683.0
29	三	特餐	客家油飯(蒸)* <small>CAS絞肉,碎干丁,胡蘿蔔,炒麵,乾香菇,蝦仁,長糯米</small>	香酥鯨魚丁(炸)* <small>CAS鯨魚丁,小油丁,甜不辣條</small>	有機蔬菜	蘿蔔芹菜湯 <small>白蘿蔔,芹菜,CAS肉片</small>		4.6	1.8	1.2	0.0	1.3	0.0	545.5
30	四	紅藜飯	咕咾雞丁(煮) <small>CAS棒腿丁,洋葱,小黃瓜</small>	涼薯炒豆干(炒) <small>涼薯,胡蘿蔔,豆干片,CAS肉絲</small>	有機蔬菜	白菜肉羹湯 <small>小白菜,肉羹,脆筍絲,CAS大骨</small>		4.7	1.8	1.2	1.0	1.2	0.0	608.0

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。
 備註：本校午餐豬肉原產地皆為「台灣」，敬請安心食用！
 偉珍有限公司 衛管 黃郁恩、新竹縣興隆國小 營養師 蔡惠卿 共同監製