

新竹縣尖石鄉玉峰國小
112 年 9 月份午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	果糖類	油類	水果類	乳品類	熱量
9/1	五	白飯	木耳豆干	櫛瓜煎蛋	應時蔬菜	冬瓜燻玉	全脂保久乳		3.4	1.8	1.6	0.1	0	1	523	
		白米	木耳, 豆干, 香菜	櫛瓜, 雞蛋	時令蔬菜	冬瓜燻玉, 原味燻玉凍	全脂保久乳									
9/4	一	小米飯	番茄燻肉	洋蔥甜條	應時蔬菜	粉絲蛋花湯	豐力富		4	2.4	1.7	0.5	0	1	649	
		小米, 白米	番茄, 燻肉	洋蔥, 甜條	時令蔬菜	大骨, 冬粉, 雞蛋	全脂奶粉									
9/5	二	白飯	日式佃煮魚丁	玉米筍四季豆肉醬	有機蔬菜		黑豆漿	水果	3.5	4.2	1.4	0	1	0	573	
		白米	地瓜, 水蘆菜, 牛蒡, 海帶芽	四季豆, 玉米筍, 絞肉, 香菇絲	時令蔬菜		黑豆漿	時令水果								
9/6	三	芋頭飯	蒜燒雞丁	紅燒蝦仁豆腐	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果		3.1	3.7	1.4	0	1	0	577	
		白米, 芋頭	蒜頭, 雞胸肉, 九層塔	玉米筍, 蝦仁, 傳統豆腐, 蔥	時令蔬菜	豬小排, 竹筍	時令水果									
9/7	四	高麗菜飯	剝皮辣椒梅花肉		應時蔬菜	咖哩蔬菜湯	水果	豐力富	3.6	4.1	1.7	0	1	1	747	
		高麗菜, 肉桂, 蝦米, 白米, 乾香菇	梅花肉, 蒜頭, 剝皮辣椒, 青蔥		時令蔬菜	洋葱, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 南瓜	時令水果	全脂奶粉								
9/8	五	白飯	宮保酥豆皮	素火腿玉米炒蛋	應時蔬菜	地瓜QQ湯	全脂保久乳		5	3.3	0.9	4.4	0	1	1044	
		白米	花生, 日式芥末, 蒜頭, 蔥, 雞腿	雞蛋, 素火腿, 玉米粒	時令蔬菜	QQ, 黑糖, 番肉甘薯	全脂保久乳									
9/11	一	芝麻飯	地瓜粉蒸肉	麻油豬肝	應時蔬菜	金針花香菇豆芽湯	豐力富		3.5	5.5	1.3	0.4	0	1	715	
		白米, 黑芝麻	地瓜, 梅花肉, 蒸肉粉	香油, 薑, 豬肝	時令蔬菜	金針花, 香菇, 豬骨, 綠豆芽	全脂奶粉									
9/12	二	白飯	豆豉魚丁	馬鈴薯炒肉末	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果		3.5	4.8	0.9	0	1	0	603	
		白米	蒜末, 切月, 嫩豆腐, 青蔥, 豆豉	豆豉, 絞肉, 青蔥, 馬鈴薯	時令蔬菜	清腿, 青木瓜	時令水果									
9/13	三	南瓜飯	香菇蒸雞丁	野蒜黑木耳	有機蔬菜	羅宋湯	水果		3.1	2.3	2.1	0	1	0	479	
		南瓜, 白米	香菇, 雞胸肉, 木耳, 青蔥, 傳統豆腐	野蒜, 黑木耳, 木耳	時令蔬菜	白菜, 白菜, 白菜, 白菜, 白菜, 白菜	時令水果									
9/14	四	金瓜米粉	蒜香檸檬蜂蜜烤雞翅		應時蔬菜	白貢丸湯	水果	豐力富	3.4	4.2	1.6	1	1	1	822	
		金瓜, 米粉, 蒜末, 檸檬, 蜂蜜, 雞翅	蒜末, 蒜頭, 檸檬, 雞翅		時令蔬菜	貢丸, 小白湯	時令水果	全脂奶粉								
9/15	五	白飯	芹菜豆干絲	蒸奶油玉米筍金針菇	應時蔬菜	花生仁湯圓	全脂保久乳		3.3	1.1	1.9	2	0	1	601	
		白米	胡蘿蔔, 豆干絲, 芹菜	玉米, 奶油, 玉米筍, 金針菇, 玉米	時令蔬菜	小湯圓, 生鮮花生仁	全脂保久乳									
9/18	一	糙米飯	青椒沙茶肉絲	茄子煎蛋	應時蔬菜	人參雞湯	豐力富		3.1	3	1.4	0.3	0	1	561	
		白米, 糙米	肉絲, 青椒, 沙茶醬	茄子, 雞蛋	時令蔬菜	清腿, 人參鬚	全脂奶粉									
9/19	二	白飯	南洋咖哩魚	白菜獅子頭	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果		3.9	3.8	2	0.9	1	0	604	
		白米	魚, 椰油, 椰油, 椰油, 椰油, 椰油	獅子頭, 白菜, 大白菜, 乾香菇, 胡蘿蔔	時令蔬菜	番茄, 雞蛋	時令水果									
9/20	三	香鬆飯	麻油雞炒菇菇	雙豆炒肉絲	有機蔬菜	南瓜湯	水果		3.6	3.6	1.5	0	1	0	549	
		香鬆, 白米	雞胸肉, 毛豆, 毛豆, 毛豆, 毛豆	肉絲, 毛豆仁, 豆皮	時令蔬菜	胡蘿蔔, 洋葱, 玉米粒, 胡蘿蔔, 綠茶, 南瓜	時令水果									
9/21	四	炒飯條	冬瓜燒雞		應時蔬菜	四神湯	水果	豐力富	1.1	3.7	1.7	0	1	1	539	
		青蔥, 洋葱, 蝦米, 肉桂, 綠豆芽	冬瓜, 薑絲, 雞腿丁		時令蔬菜	四神, 豬小腸, 豬小排	時令水果	全脂奶粉								
9/22	五	白飯	酥烤豆包	高麗菜起司煎蛋	應時蔬菜	綠豆米苔目湯	全脂保久乳		4.2	3.9	1.1	0.2	0	1	730	
		白米	香油, 綠油, 豆包, 白芝麻, 白芝麻	雞蛋, 甘藍, 乳酪絲	時令蔬菜	綠豆, 米苔目	全脂保久乳									
9/25	一	紫米飯	芋香雞	豆干甜不辣	應時蔬菜	藥膳排骨湯	豐力富		4	3.9	1	0	0	1	699	
		紫米, 白米	芋頭, 雞胸肉	豆干, 芹菜, 天婦羅, 青蔥	時令蔬菜	藥膳包, 豬小排	全脂奶粉									
9/26	二	白飯	蒲燒鯛魚	泡菜木耳雞丁	有機蔬菜	山藥牛奶湯	水果		3.5	2.9	1.6	2.3	1	0	712	
		白米	蒲燒, 鯛魚	木耳, 雞胸肉, 白菜, 白菜, 白菜, 白菜	時令蔬菜	鮮奶, 金針菇, 枸杞, 高麗菜, 山藥	時令水果									
9/27	三	栗子飯	瓜仔肉	絲瓜豆皮	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯	水果		3.2	4.3	2	0	1	0	643	
		白米, 栗子	絞肉, 花瓜	絲瓜, 豆皮	時令蔬菜	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 豬小排, 味噌	時令水果									
9/28	四	芋頭米粉湯	番茄雞丁	肉末蒸蛋	應時蔬菜		水果	豐力富	2.8	4.1	1.4	0	1	1	684	
		米粉, 糖, 糖, 糖, 糖, 糖	大番茄, 青蔥, 雞胸肉	絞肉, 雞蛋	時令蔬菜		時令水果	全脂奶粉								

本校全面使用國產豬(牛)肉

午餐秘書

教師兼午餐秘書 陳貞秀

單位主管

教師兼總務主任 黃志超

校長

玉峰國小校長 郭成隆