

新竹縣115年豐田國小5月學生午餐食譜設計一覽表

| 日期   | 星期 | 主食        |          | 副食一      |                                       | 副食二         |                        | 副食三      |      | 湯       |                        | 水果/乳製品 |     | 份數分析(份數) |     |     |       |     |     |       |
|------|----|-----------|----------|----------|---------------------------------------|-------------|------------------------|----------|------|---------|------------------------|--------|-----|----------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|
|      |    | 菜名        | 食材       | 菜名(烹調方式) | 主要食材                                  | 菜名(烹調方式)    | 主要食材                   | 菜名(烹調方式) | 主要食材 | 菜名      | 食材                     | 水果     | 乳製品 | 全穀       | 豆魚  | 蔬   | 油脂與   | 水   | 乳   | 總     |
|      |    |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     | 雜糧類      | 蛋肉類 | 菜類  | 堅果種子類 | 果類  | 品   | 熱量    |
| 5/4  | 一  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 鮮味炒鮪魚(炒) | 鮪魚丁, 洋蔥, 玉米粒, 干貝醬                     | 醬爆肉片(炒)     | 肉片, 高麗菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬 | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯   | 玉米粒, 蛋, 蔥              | 水果     |     | 4.9      | 2.5 | 1.3 | 2.0   | 1.0 |     | 706.7 |
| 5/5  | 二  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 花生燉豬腳(燉) | 豬腳, 肉丁, 煮花生                           | 蛋酥瓠瓜(炒)     | 胡瓜, 蛋, 金針菇             | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 山藥雞湯    | 山藥, 雞丁, 枸杞, 洋芋         |        |     | 4.8      | 2.1 | 1.2 | 2.0   |     |     | 608.1 |
| 5/6  | 三  | 特餐        | 麵線       | 麵線糊(煮)   | 紅麵線, 木耳, 紅蘿蔔, 鴨肉絲, 肉羹, 蛋, 油蔥酥, 烏醋, 香菜 | 香滷翅腿(二隻)(滷) | 翅小腿, 蒜                 | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 海綿蛋糕    | 蛋糕                     | 水果     |     | 4.0      | 2.3 | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     | 624.3 |
| 5/7  | 四  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 咖哩雞(燒)   | 雞清肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔                      | 海帶肉絲(炒)     | 海帶絲, 黃干絲, 肉絲, 芹菜       | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 酸菜肉片湯   | 酸菜, 肉片                 |        |     | 4.6      | 2.5 | 1.1 | 2.0   |     |     | 620.9 |
| 5/8  | 五  | 環保餐(糙米飯)  | 糙米, 白米   | 涼拌素雞(炒)  | 素雞, 豆干片, 小黃瓜                          | 毛豆炒蛋(炒)     | 蛋, 毛豆仁, 蔥              | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 仙草奶凍    | 仙草凍, 奶粉, 糖             | 鮮奶(福)  |     | 4.5      | 2.5 | 1.1 | 2.0   |     | 0.8 | 735.5 |
| 5/9  | 六  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/10 | 日  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/11 | 一  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 蒲燒鯛(蒸)   | 鯛魚片                                   | 蔥燒豆腐(燒)     | 豆腐, 絞肉, 蔥              | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯   | 冬瓜, 排骨                 | 水果     |     | 4.5      | 2.5 | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     | 673.9 |
| 5/12 | 二  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 粟米雞丁(炒)  | 雞清肉, 玉米粒, 洋芋, 火腿                      | 豆干肉末雪菜(炒)   | 雪裡紅, 豆干丁, 絞肉           | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯   | 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 排骨           |        |     | 5.0      | 2.5 | 1.1 | 2.0   |     |     | 648.9 |
| 5/13 | 三  | 特餐        | 白米       | 明目養生粥(煮) | 玉米粒, 絞肉, 蔥, 枸杞, 蔥仁, 雪蓮子, 糙米, 白米       | 蔥花蛋(炒)      | 蛋, 蔥                   | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 牛奶饅頭(蒸) | 饅頭                     | 水果     |     | 4.5      | 2.4 | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     | 666.6 |
| 5/14 | 四  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 蒜泥白肉(燒)  | 肉片, 蒜                                 | 銀芽肉絲(炒)     | 豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 韭菜       | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯   | 海芽, 蛋, 蔥, 肉絲           | 保久乳(福) |     | 4.5      | 2.5 | 1.3 | 2.0   |     | 0.8 | 740.3 |
| 5/15 | 五  | 環保餐(糙米飯)  | 糙米, 白米   | 桂筍麵輪(燒)  | 麵輪, 桂竹筍                               | 翡翠玉米蒸蛋(蒸)   | 蛋, 翡翠, 玉米粒             | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 綠豆地瓜湯   | 綠豆, 地瓜, 糖              | 鮮奶(福)  |     | 6.3      | 2.1 | 1.1 | 2.0   |     | 0.8 | 832.3 |
| 5/16 | 六  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/17 | 日  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/18 | 一  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 砂鍋烏魚(燒)  | 烏魚, 大白菜, 紅蘿蔔                          | 薯丁三色(炒)     | 玉米粒, 絞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 蔥    | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 香菇雞湯    | 雞丁, 白蘿蔔, 香菇            | 水果     |     | 5.2      | 2.5 | 1.3 | 2.0   | 1.0 |     | 727.7 |
| 5/19 | 二  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 杏菇炒雞(炒)  | 雞丁, 杏鮑菇, 蔥                            | 客家紫茄(炒)     | 茄子, 絞肉, 蔥              | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 黃豆芽肉絲湯  | 黃豆芽, 肉絲                |        |     | 4.5      | 2.5 | 1.4 | 2.0   |     |     | 621.1 |
| 5/20 | 三  | 特餐        | 白米       | 肉絲蛋炒飯(炒) | 肉絲, 三色豆, 玉米粒, 蛋, 白米                   | 檸檬雞翅(蒸)     | 香檸雞翅                   | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 絲瓜蛋花湯   | 蛋, 絲瓜, 肉絲              | 水果     |     | 4.5      | 2.5 | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     | 673.9 |
| 5/21 | 四  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 日式燒肉(燒)  | 肉片, 洋蔥, 白芝麻                           | 土豆肉絲(炒)     | 洋芋, 肉絲, 紅蘿蔔, 蔥         | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 味噌湯     | 味噌, 海芽, 豆腐, 蔥, 柴魚片     |        |     | 5.1      | 2.5 | 1.1 | 2.0   |     |     | 655.9 |
| 5/22 | 五  | 環保餐(糙米飯)  | 糙米, 白米   | 鵪鶉蛋什滷(滷) | 豆干丁, 杏鮑菇, 大黑豆干, 烏蛋                    | 黑椒毛豆莢(煮)    | 毛豆莢, 蒜                 | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 粉圓豆花    | 豆花, 粉圓                 | 鮮奶(福)  |     | 5.6      | 2.1 | 1.1 | 2.0   |     | 0.8 | 783.3 |
| 5/23 | 六  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/24 | 日  |           |          |          |                                       |             |                        |          |      |         |                        |        |     |          |     |     |       |     |     |       |
| 5/25 | 一  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 香滷雞腿(滷)  | 雞腿                                    | 冬瓜豆皮(炒)     | 冬瓜, 豆包, 肉絲, 紅蘿蔔        | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 金茸蛋花湯   | 蛋, 金針菇, 肉絲             | 水果     |     | 4.5      | 2.1 | 1.3 | 2.0   | 1.0 |     | 649.5 |
| 5/26 | 二  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 台式肉燥(滷)  | 絞肉, 豆干丁                               | 高麗雞柳(炒)     | 高麗菜, 雞丁, 袖珍菇           | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 刺瓜排骨湯   | 大黃瓜, 排骨                | 豆奶(產)  |     | 4.5      | 2.5 | 1.4 | 2.0   |     |     | 621.1 |
| 5/27 | 三  | 特餐        | 米粉       | 新竹炒米粉(炒) | 米粉, 韭菜, 肉絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔                  | 紅燒肉(燒)      | 肉丁, 四分干, 海帶結, 蔥        | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 酸辣湯     | 蛋, 肉絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 烏醋 | 水果     |     | 4.5      | 2.5 | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     | 673.9 |
| 5/28 | 四  | 糙米飯(有機白米) | 糙米, 有機白米 | 豆醬旗魚(燒)  | 旗魚, 豆腐, 黃豆醬, 蔥                        | 絲瓜滑蛋(燴)     | 絲瓜, 蛋, 金針菇             | 有機蔬菜(炒)  | 有機蔬菜 | 牛蒡雞湯    | 牛蒡, 雞丁                 | 堅果包    |     | 4.5      | 2.5 | 1.4 | 2.0   |     |     | 621.1 |
| 5/29 | 五  | 環保餐(糙米飯)  | 糙米, 白米   | 什錦滷(滷)   | 油豆腐, 紅蘿蔔, 大白菜, 生香菇                    | 紅娘炒蛋(炒)     | 蛋, 紅蘿蔔                 | 鮮炒時蔬(炒)  | 季節蔬菜 | 冬瓜西米露   | 西谷米, 冬瓜糖磚              | 鮮奶(福)  |     | 5.6      | 2.1 | 1.1 | 2.0   |     | 0.8 | 783.3 |