

新竹縣立仁愛國民中學.112學年第一學期學生午餐菜單  
期間：112/11/01~112/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	炒青菜	湯品	水果/飲品
	11/01 三	特餐	什錦炒板條	蔥油雞翅	有機蔬菜	番茄酸辣湯	水果1
			炒/板條,肉絲,乾香菇,蝦米,鮮蔬,紅蘿蔔	滷/雞翅,蔥	炒/蔬菜	煮/番茄,雞蛋,金絲菇,豆腐,木耳	
	11/02 四	蕎麥飯	匈牙利燉肉	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	四神湯	
			煮/肉丁,涼薯,匈牙利粉	蒸/雞蛋,香菇,三色丁	炒/蔬菜	煮/四神,小薏仁,龍骨	
	11/03 五	糙米飯	鹽水雞	絲瓜什錦	時節蔬菜	山粉圓湯	豆奶1
			煮/雞丁,高麗,米血	炒/絲瓜,寬粉,紅蘿蔔,木耳	炒/蔬菜	煮/山粉圓,冬瓜糖	
11/04 六		仁愛校慶(西點麵包)					
11	11/06 一		補假				仁愛補假
	11/07 二	紅小麥飯	奶油蘑菇燉雞	海芽炒蛋	時節蔬菜	金針排骨湯	水果2
			煮/雞丁,洋芋,蘑菇罐	炒/雞蛋,海芽	炒/蔬菜	煮/乾金針,龍骨	
	11/08 三	特餐	芋頭鹹粥	蒜泥白肉	有機蔬菜	豬肉餡餅	水果3
			煮/絞肉,鮮菇,芋頭,鮮蔬	煮/肉片,豆芽,洋蔥	炒/蔬菜	蒸/豬肉餡餅*1	
	11/09 四	燕麥飯	香酥魚片	砂鍋豆腐煲	有機蔬菜	養生青木瓜湯	
			炸/魚片*1	煮/金菇,豆腐,木耳	炒/蔬菜	煮/青木瓜,紅棗	
	11/10 五	糙米飯	糖醋雞丁	四季什錦	時節蔬菜	小米甜湯	乳品2
			煮/雞丁,涼薯,鳳梨罐	炒/肉絲,敏豆,紅蘿蔔,木耳	炒/蔬菜	煮/小米,麥片,桂圓	
12	11/13 一	香Q白米飯	清燉當歸豬腳	蔥香海茸	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果4
			煮/豬腳丁,肉丁,白蘿蔔,當歸	炒/肉絲,海茸,蔥	炒/蔬菜	煮/蔬菜,豆腐	
	11/14 二	五穀飯	麻婆燒魚丁	培根花椰菜	時節蔬菜	冬瓜薏仁湯	
			燒/絞肉,魚丁,凍豆腐,三色丁	炒/培根,青花菜	炒/蔬菜	煮/冬瓜,小薏仁	
	11/15 三	特餐	和風炒麵麵包	紅燒獅子頭	有機蔬菜	玉米濃湯	水果5
			炒/麵,肉絲,鮮蔬,紅蘿蔔,洋蔥+夾心麵包	燒/獅子頭*2	炒/蔬菜	煮/玉米粒,洋芋,雞蛋,奶油	
	11/16 四	麥片飯	椒麻雞丁	什錦燴冬瓜	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	
			炸/雞丁,馬鈴薯	煮/肉絲,冬瓜,紅蘿蔔,木耳	炒/蔬菜	煮/蓮藕,枸杞,	
	11/17 五	糙米飯	菇菇栗子干丁	南瓜炒蛋	時節蔬菜	綠豆珍珠湯	乳品3
			煮/鮮菇,栗子,干丁	炒/雞蛋,南瓜	炒/蔬菜	煮/綠豆,珍珠	
13	11/20 一	香Q白米飯	冬瓜滷排骨	什錦白菜滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果6
			燒/肉丁,前排丁,冬瓜	煮/肉絲,大白菜,紅蘿蔔,木耳	炒/蔬菜	煮/紫菜,雞蛋	
	11/21 二	小薏仁飯	豆酥蒸魚片	麻婆茄子豆腐	時節蔬菜	黃豆芽番茄湯	
			蒸/魚片,豆酥	煮/絞肉,豆腐,茄子	炒/蔬菜	煮/蕃茄,黃豆芽	
	11/22 三	特餐	揚州蛋炒飯	橙汁雞丁	有機蔬菜	高纖南瓜蔬菜湯	產履豆奶
			煮/絞肉,培根,雞蛋,三色丁,洋蔥	煮/雞丁,油腐	炒/蔬菜	煮/南瓜,鮮菇,蔬菜	
	11/23 四	糙米飯	黑胡椒肉片	柴魚蒸蛋	有機蔬菜	黃瓜丸子湯	
			炒/肉片,敏豆,洋蔥	蒸/雞蛋,柴魚	炒/蔬菜	煮/黃瓜,小魚丸	
	11/24 五	薑黃飯	蔥油淋雞	滷福州丸	時節蔬菜	紅豆粉條湯	乳品4
			煮/雞丁,白蘿蔔,蔥	滷/福州丸*1	炒/蔬菜	煮/紅豆,乾粉條	
14	11/27 一	香Q白米飯	咖哩豚肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果7
			煮/肉丁,洋芋	炒/絞肉,冬粉,鮮蔬	炒/蔬菜	煮/玉米粒,雞蛋	
	11/28 二	蕎麥飯	和風豆腐燒雞	西班牙炒蛋	時節蔬菜	黑豆養生湯	
			燒/雞丁,凍豆腐,洋蔥,芝麻	炒/雞蛋,蕃茄,洋蔥,洋菇罐,義大利香料	炒/蔬菜	煮/黑豆,涼薯,龍骨	
	11/29 三	特餐	南瓜炒米粉	香滷肉排	有機蔬菜	酸菜筍片湯	乳品5
			炒/肉絲,米粉,乾香菇絲,蝦米,南瓜,紅蘿蔔	滷/肉排*1	炒/蔬菜	煮/酸菜,筍片	
11/30 四	紫米飯	香酥魷魚排	回鍋干片	有機蔬菜	藥燉排骨湯		
		炸/魷魚排*1	炒/豆干片,高麗菜	炒/蔬菜	煮/龍骨丁,涼薯,皮絲,枸杞		

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。

永得有限公司營養師製(112.11)

## 紅豆的營養成分

紅豆又名為小豆、赤豆，為豆科一年生的草本植物，據衛福部食品營養成分資料庫，紅豆熱量有328大卡，且具有多樣化營養，包括蛋白質20.9克、脂肪0.6克、碳水化合物61.5克、膳食纖維18.5克、維生素C1.2毫克、維生素E11.14毫克、葉酸110.7微克、鉀1,203毫克及鎂162毫克等。

## 吃紅豆的好處有哪些？了解紅豆3大功效

- ### 1. 紅豆可利尿、消水腫

每100克紅豆含有高達1,203毫克的鉀，而鉀本身具有利尿及消水腫的功效，以中醫的觀點來看亦是如此，依本草綱目上記載：「紅豆性下行，通小腸，利小便，行水散血，消腫排膿，清熱解毒，治瀉痢腳氣」，所以經常會將紅豆作為藥用，治療水腫、腳氣及健脾養胃。

- ## 2. 紅豆高纖助消化、預防便秘

紅豆富含膳食纖維，有助於維持消化系統健康，每100克即含有18.5克膳食纖維，比同質量的白飯還高約30倍，不僅能增加飽足感、促進身體代謝，還能吸收水分，並刺激腸道蠕動，幫助消化，避免便秘。

- ### 3. 鎂能減緩壓力及減少失眠

飲食是鎂最主要的來源，如果人體缺乏鎂，即可能出現緊張、痙攣等症狀，而紅豆內含高含量的鎂，如果適量補充有助於人體維持神經及放鬆肌肉，對抗疲勞及緩解壓力，還可以促使大腦釋放足夠的血清素和γ-氨基丁酸（γ-Aminobutyric acid，簡稱GABA），讓大腦於睡覺時能夠放鬆，降低失眠的機率。

## 紅豆的營養成分



參考資料來源：衛福部食品營養成分資料庫

\*月菜單為預先排定,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,謝謝!