新竹市新竹國民小學110年09月營養午餐(葷)

人數:2973

日期	星期	主餐						水果或飲品	主食類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品									
9/1	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋</small>	時蔬豆腐煲 <small>豆腐,小黃瓜,香菇,三色丁</small>	高麗菜	地瓜甜湯 <small>地瓜,地瓜圓</small>		3.7	1.8	1.0		2.5		528	
9/2	四	燕麥飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋葱</small>	筍香干片 <small>豆干片,去殼竹筍,胡蘿蔔,乾木耳</small>	有機白菜	海結冬瓜湯 <small>海帶結,冬瓜,大骨</small>	水果	3.7	2.3	1.4	1	2.5		640	
9/3	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 <small>洗選蛋,絞肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜</small>	滷豬排 <small>帶骨豬排</small>	油菜	芋泥包 <small>芋泥包</small>		4.1	1.9	0.9		2.5		569	
9/6	一	小米飯	回鍋肉 <small>肉片,洋葱,胡蘿蔔,豆干片</small>	魚羹燴冬瓜 <small>魚羹,冬瓜,胡蘿蔔,紫魚片,乾木耳</small>	有機小松菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,大骨</small>		3.0	2.1	1.7		2.2		509	
9/7	二	五穀飯	酸菜魚# <small>水鯊魚丁,去水酸菜,凍豆腐,老薑</small>	蛋花什錦冬粉 <small>冬粉,雞蛋,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳</small>	芥藍菜	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		3.5	1.9	1.4		3		557	
9/8	三	糙米飯	蒸蛋 <small>洗選蛋,魚板,香菇</small>	肉骨茶香豆干 <small>大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	冬瓜	燒仙草湯 <small>綠豆,小薏仁,花生,水煮花生,仙草汁,QQ</small>		3.7	1.9	1.0		2.2		525	
9/9	四	燕麥飯	京醬肉絲 <small>肉絲,小黃瓜,黃干絲,甜麵醬</small>	青花炒甜條 <small>高麗菜,甜條,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	高麗菜	黃瓜枸杞湯 <small>大黃瓜,枸杞,薑絲</small>	水果	3.0	2.0	1.9	1	2.5		583	
9/10	五	特餐	番茄肉醬麵 <small>麵,絞肉,洋葱,番茄,番茄醬,羅勒香料,義大利</small>	炸雞塊 <small>麥克雞塊*2</small>	豆芽菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,培根</small>		2.9	1.8	1.1		3		499	
9/11	六	糙米飯	醬香燒肉 <small>肉角,紅蘿蔔,油豆腐,馬鈴薯,鳳梨醬</small>	黃瓜燴蛋 <small>大黃瓜,雞蛋,乾木耳,胡蘿蔔</small>	油菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,大骨</small>		3.1	2.2	1.5		2.5		529	
9/13	一	小米飯	壽喜肉片燒 <small>肉片,洋葱,紅蘿蔔,雞蛋</small>	玉米三色 <small>玉米粒,豆乾丁,紅蘿蔔,小黃瓜</small>	有機蚵白菜	海芽金菇湯 <small>金針菇,海帶芽</small>		3.5	1.9	1.2		2.2		517	
9/14	二	五穀飯	三杯雞 <small>雞腿丁,帶骨雞胸丁,洋葱,胡蘿蔔,老薑,九層塔</small>	關東煮 <small>黑輪,米血丁,四角豆腐,紅蘿蔔</small>	青江菜	青菜蛋花湯 <small>雞蛋,高麗菜</small>		3.3	2.2	1.2		2.5	1	633	
9/15	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,小黃瓜</small>	油菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	1.8	1.0		2.5		541	
9/16	四	燕麥飯	蘿蔔燒肉 <small>肉角,胡蘿蔔,白蘿蔔,大黑乾1切9</small>	咖哩時蔬 <small>洋葱,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉</small>	豆芽菜	浮水魚羹湯 <small>魚羹,大白菜,烏醋</small>	水果	3.4	1.8	1.5	1	2.5		586	
9/17	五	特餐	夏威夷炒飯 <small>絲,洋葱,火腿丁,三色丁,咖哩粉,雞蛋,新鮮風</small>	炸雞排 <small>無幾雞排</small>	蚵白菜	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐</small>		4.3	2.2	1.0		3		627	
9/22	三	糙米飯	雙色炒蛋 <small>洗選蛋,玉米粒,胡蘿蔔</small>	冬瓜燒素雞 <small>素雞,香菇,胡蘿蔔,冬瓜</small>	青江菜	黑糖鳳梨珍珠 <small>新鮮鳳梨,黑糖,粉圓</small>		3.6	2.0	1.0		2.5		540	
9/23	四	燕麥飯	瓜仔肉 <small>碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,攪花瓜,小黃瓜</small>	培根高麗菜 <small>培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	有機味美菜	黃瓜鮮湯 <small>大黃瓜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	水果	4.2	2.1	1.7	1	2.2		653	
9/24	五	特餐	紅燒麵疙瘩 <small>麵疙瘩,肉片,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	炸魚排 <small>水鯊魚片</small>	小白菜	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		3.1	1.9	1.1		3		518	
9/27	一	小米飯	義式燒肉 <small>馬鈴薯,洋葱,肉角,胡蘿蔔,羅勒香料,番茄醬</small>	三色高麗菜 <small>高麗菜,炸豆包,紅蘿蔔,乾木耳</small>	有機黑葉白菜	蘿蔔油豆腐湯 <small>白蘿蔔,油豆腐</small>		4.0	2.0	1.5		2.5		581	
9/28	二	五穀飯	蠔油雞丁 <small>骨腿丁,帶骨胸丁,胡蘿蔔,洋葱,馬鈴薯</small>	野菇豆腐煲 <small>板豆腐,胡蘿蔔,金針菇,絞肉,小黃瓜</small>	青江菜	黃瓜魚羹湯 <small>大黃瓜,魚羹</small>		3.9	2.1	1.4		2.5	1	670	
9/29	三	糙米飯	義式洋葱炒蛋 <small>洗選蛋,洋葱,胡蘿蔔,羅勒香料</small>	香滷豆干 <small>四分干,海帶結,馬鈴薯</small>	高麗菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>		3.9	2.0	1.0		2.5		559	
9/30	四	燕麥飯	沙茶肉片 <small>肉片,洋葱,胡蘿蔔,大白菜,沙茶醬</small>	榨菜香炒豆干 <small>豬肉絲,豆干片,去水榨菜,豆薯</small>	蒲瓜	番茄蛋花湯 <small>番茄,洗選蛋</small>	水果	3.0	2.2	1.4	1	2.5		582	

備註

- 營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。
- 菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐秘書裁定做更動。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」，您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數21日 菜單提供：藝慶企業有限公司