

新竹市新竹國民小學110年10月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
10/1	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	滷蛋 滷蛋	小白菜	玉菜蛋花湯 洗選蛋,高麗菜		2.8	2.2	1.0		2.5		500
10/4	一	麥片飯	打拋檸檬豬 絞肉,豆干碎,番茄,洋蔥,檸檬汁	蛋酥蒲瓜 蒲瓜,胡蘿蔔,乾木耳,炸豆包絲,雞蛋	有機青松菜	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.3	2.1	1.8		2.5		541
10/5	二	五穀飯	照燒雞丁 骨髓丁,雞胸丁,紅蘿蔔,杏鮑菇,豆薯	什錦冬粉 冬粉,高麗菜,碎干丁,紅蘿蔔,木耳絲	青江菜	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,蕃茄,肉絲		3.5	2.1	1.4		2.2		536
10/6	三	糙米飯	馬鈴薯滑蛋 洋芋,番茄,乾木耳,雞蛋	麻婆豆腐 豆腐,生香菇,小四角豆腐,青蔥	高麗菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		3.8	2.0	0.8		2.5		545
10/7	四	燕麥飯	鐵板肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,青椒	沙茶白菜魚羹 大白菜,紅蘿蔔,木耳,魚羹,柴魚片	油菜	三絲湯 去殼竹筍,木耳絲,紅蘿蔔	水果	3.0	1.9	1.9	1	2.5		571
10/8	五	特餐	火腿蛋炒飯 火腿,洗選蛋,紅蘿蔔,玉米粒,洋蔥	滷豬排 帶骨豬排	蚵白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨,胡蘿蔔		3.2	1.9	1.2		2.5		508
10/12	二	五穀飯	咖哩魚丁 魚丁,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,小四角豆腐,咖哩粉	糖醋海根 海帶根,肉絲,蒜頭,薑絲	有機青松菜	鮮蔬粉絲湯 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉	鮮奶	3.2	1.9	1.6		3	1	638
10/13	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,生香菇,胡蘿蔔	小黃瓜炒乾片 豆干片,紅蘿蔔,小黃瓜	蚵白菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	0.9		2.2		533
10/14	四	燕麥飯	玉米炒肉末 絞肉,碎豆干,紅蘿蔔,玉米	魚丸燴青花 青花菜,胡蘿蔔,小魚丸	蒲瓜	羅宋湯 洋蔥,番茄,高麗菜	水果	3.3	1.8	1.6	1	2.5		581
10/15	五	特餐	番茄肉醬麵 麵,絞肉,洋蔥,番茄,番茄醬,羅勒香料,義大利	炸雞排 無骨雞排	油菜	海芽豆腐湯 海芽,豆腐,柴魚片,青蔥		2.9	2.2	1.0		3		529
10/18	一	麥片飯	蠔油雞丁 骨髓丁,帶骨胸丁,洋蔥,胡蘿蔔,小黃瓜	素炒雙花 青花菜,白花椰,紅蘿蔔,油片絲	有機青松菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,白蘿蔔,青蔥		3.0	1.9	1.5		2.5		504
10/19	二	五穀飯	洋芋燉肉 肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,小四角豆腐	培根高麗菜 培根,高麗菜,紅蘿蔔	蚵白菜	玉米蛋花湯 玉米,洗選蛋,胡蘿蔔		3.6	1.8	1.3		2.5		530
10/20	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	蘿蔔素滷 白蘿蔔,紅蘿蔔,雞輪,大黑干1切9	高麗菜	地瓜圓甜湯 地瓜,地瓜圓		3.7	2.0	1.2		2.5		546
10/21	四	燕麥飯	回鍋肉 肉片,生香菇,胡蘿蔔,洋蔥	沙茶銀芽干絲 豆干絲,銀芽,生木耳,小黃瓜	青江菜	白菜金菇湯 大白菜,金針菇	水果	3.0	2.2	1.6	1	2.5		590
10/22	五	特餐	糙米蔬菜粥 糙米,高麗菜,胡蘿蔔,絞肉,南瓜,玉米粒,紅蔥頭	香酥魚片 鮮魚片	蒲瓜	黑糖捲 黑糖捲		4.1	2.1	0.9		3		604
10/25	一	麥片飯	韓式泡菜肉片 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	玉米三色 玉米粒,小干丁,小黃瓜,豆薯	有機小松菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨		4.0	2.0	1.5		2.5		581
10/26	二	五穀飯	肉骨茶燉肉 肉片,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	開陽白菜 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,開陽	青江菜	玉米什錦湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨	鮮奶	3.9	2.1	1.4		2.5	1	670
10/27	三	糙米飯	義式洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,紅蘿蔔,義式香料	塔香油腐 鮑魚菇,小三角油豆腐,黑木耳,九層塔	豆芽菜	冬瓜檸檬粉圓 粉圓,冬瓜磚,檸檬汁		3.8	2.0	0.9		2.5		554
10/28	四	燕麥飯	瓜仔肉 絞肉,絞花瓜,碎干丁,洋蔥	黃瓜三鮮 大黃瓜,魚羹,紅蘿蔔,木耳	高麗菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨,香菜	水果	3.0	1.9	1.8	1	2.5		571
10/29	五	特餐	沙茶豬肉燴麵 白油麵,豬肉絲,大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,沙茶醬	香滷雞排 雞腿排	蒲瓜	魚干味噌湯 豆腐,海帶芽,小魚干,味噌		2.6	2.4	1.2		3		522

備註

- 1.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。
- 2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 3.副菜三的時蔬：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。
- 4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 5.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祕書裁定做更動。
- 6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司