

新竹市新竹國民小學11年01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	
1/3	一	麥片飯	義式番茄肉醬 絞肉,碎干丁,蕃茄,蒜末,洋蔥,羅勒香料	肉絲炒花椰 青花菜,乾木耳,胡蘿蔔,肉絲	風味時蔬	玉穗大骨湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨		3.3	2.0	1.5		1.8		503
1/4	二	五穀飯	回鍋肉片 肉片,胡蘿蔔,高麗菜,豆干片	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	可口時蔬	黃瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸		3.5	2.0	1.5		1.8		510
1/5	三	糙米飯	玉米炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,胡蘿蔔	鮮菇雙腐煲 豆腐,小四角豆腐,香菇,小黃瓜	元氣食蔬	薑汁地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,老薑		3.7	2.0	0.8		2.3		533
1/6	四	燕麥飯	肉骨茶燜肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	咖哩馬鈴薯 絞肉,紅蘿蔔,,馬鈴薯,小黃瓜	風味時蔬	榨菜肉絲湯 去水榨菜絲,豬肉絲,豆薯	水果	3.8	2.0	1.0	1	1.8		586
1/7	五	特餐	滑蛋什錦健康粥 糙米,絞肉,三色豆,高麗菜,碎乾丁,紅蔥	滷豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.0	1.0		1.8		537
1/10	一	麥片飯	沙茶白菜魚丁 水鯊魚丁,大白菜,沙茶醬,胡蘿蔔,凍豆腐	蒜香玉米 玉米粒,豆干丁,小黃瓜,大蒜,香菇	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,小魚丸,香菜		3.5	1.9	1.3		3		550
1/11	二	五穀飯	五香雞肉 骨腿丁,帶骨雞胸丁,結頭菜,大黑干1切9	開陽炒高麗 開陽,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,肉絲	風味時蔬	金菇海芽湯 金針菇,海帶芽,薑絲		3.0	2.1	1.4		1.8		482
1/12	三	糙米飯	南瓜鮮菇蒸蛋 洗選蛋,鮮菇,南瓜	沙茶油腐 小四角油腐,杏鮑菇,胡蘿蔔,沙茶醬	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	0.7		1.8		510
1/13	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔	什錦滷味 四分干,海帶結,胡蘿蔔,黑輪	活力時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌	水果	3.3	2.1	1.3	1	1.8		568
1/14	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋蔥,白油麵,義式香料,絞肉	炸雞排 炸雞排	元氣食蔬	豆薯鮮蔬湯 胡蘿蔔,豆薯		3.7	1.9	1.0		3		563
1/17	一	麥片飯	榨菜肉絲 肉絲,胡蘿蔔,豆薯,去水榨菜,青椒	泡菜炒干片 豆干片,泡菜,高麗菜,洋蔥	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 胡蘿蔔,大白菜,乾木耳,大骨		3.0	2.0	1.5		1.8		477
1/18	二	五穀飯	壽喜肉片燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋,香菇	玉米三色 玉米粒,豆乾丁,紅蘿蔔,小黃瓜	應時青菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔,油片絲,當歸,枸杞		3.5	2.1	1.4		1.8		513
1/19	三	糙米飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄	麻油黑干 干1切9,馬鈴薯,胡蘿蔔,小黃瓜,老薑,九層塔	應時青菜	燒仙草湯 綠豆,小薏仁,花生,水煮花生,仙草汁,QQ	水果	4.0	2.0	1.0	1	2.5		627
1/20	四	特餐	漢堡包 漢堡包	炸豬排 豬排	活力時蔬	關東煮湯 小四角油腐,胡蘿蔔,玉米,白蘿蔔		2.1	1.9	0.8		3		445

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，有其他情況午餐中心可則自行調整。
- 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秘書裁定做更動。
- 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14日 菜單提供：藝慶企業有限公司