

新竹市新竹國民小學111年2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	
2/11	五	特餐	肉絲蛋炒飯 肉絲,洗選蛋,紅蘿蔔,玉米粒,洋蔥	炸雞塊 雞塊	元氣食蔬	柴魚豆腐湯 豆腐,柴魚片,海帶芽		3.1	2.0	0.7		1.8	469
2/14	一	小米飯	沙茶肉片 肉片,胡蘿蔔,高麗菜,沙茶醬	番茄野菇豆腐煲 板豆腐,胡蘿蔔,番茄,乾木耳	有機時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,胡蘿蔔		3.0	2.0	1.6		2	491
2/15	二	薏仁飯	玉米肉末 絞肉,碎豆干,紅蘿蔔,玉米粒	蛋酥白菜 洗選蛋,大白菜,胡蘿蔔,香菇	風味時蔬	紫米地瓜圓湯 紫米,地瓜圓,二砂		3.3	1.9	1.6		2	504
2/16	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	應時青菜	結頭菜魚丸湯 結頭菜,冷凍虱目魚丸,香菜		3.8	1.9	1.0		1.8	511
2/17	四	燕麥飯	糖醋肉丁 肉角,洋蔥,馬鈴薯,鳳梨罐,小黃瓜	素炒雙花 白花筍,綠花椰菜,胡蘿蔔	活力時蔬	肉骨茶湯 油豆腐,白蘿蔔,大骨,肉骨茶包	水果	3.3	1.8	1.5	1	1.8	547
2/18	五	特餐	家常米粉湯 肉絲,魚丸,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,小四角油條	滷豬排 帶骨大排	風味時蔬	奶皇包 奶皇包		3.3	2.3	0.8		1.8	508
2/21	一	小米飯	瓜仔肉 碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,攪花瓜,小黃瓜	培根高麗菜 高麗菜,培根,紅蘿蔔,乾木耳	有機時蔬	冬瓜九片湯 冬瓜,虱目魚丸		3.0	2.1	1.7		1.8	489
2/22	二	薏仁飯	咖哩雞 帶骨雞胸丁,骨腿丁,洋蔥,胡蘿蔔,小四角油條	綜合滷味 四分干,黑輪,白蘿蔔,玉米條	風味時蔬	白菜鮮菇湯 大白菜・金針菇・胡蘿蔔		3.4	1.9	1.3		1.8	496
2/23	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	1.8	1.0		2.5	540
2/24	四	燕麥飯	壽喜肉片燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋	魚羹炒玉米 玉米粒,魚羹條,馬鈴薯,紅蘿蔔	活力時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果	3.4	1.9	1.3	1	1.8	555
2/25	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯	炸雞排 冷凍雞排	元氣食蔬	結頭菜大骨湯 結頭菜,大骨		2.9	2.3	1.2		3	537
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11日 菜單提供：蔓慶企業有限公司													