

新竹市新竹國民小學111年6月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期	主餐類						水果或飲品	份	份	份	份	份	份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品									
6/1	三	五穀飯	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿</small>	蠔油油腐 <small>小三角油腐,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>綠豆,花生,薏仁,粉圓,二砂,燒仙草汁</small>		3.8	1.9	1.0		2.5		550	
6/2	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔,四分干</small>	肉香炒三絲 <small>肉絲,豆芽菜,芹菜,乾木耳</small>	活力時蔬	油片蔬菜湯 <small>油片絲,大白菜,芹菜</small>		3.3	2.0	1.5		2.2		520	
6/6	一	小米飯	醬香燒肉 <small>肉角,紅蘿蔔,冬瓜,小四角油腐</small>	黃瓜燴蛋 <small>大黃瓜,雞蛋,乾木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	蕃茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		3.0	1.9	1.8		2.5		512	
6/7	二	薏仁飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲,洋蔥,胡蘿蔔,蔥</small>	魚羹炒鱈瓜 <small>肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,鱈瓜</small>	風味時蔬	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	鮮奶	3.0	1.9	1.7		2.2		495	
6/8	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋,素火腿,洋蔥</small>	香滷豆干 <small>四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	應時青菜	綠豆西米露 <small>綠豆,西米露,二砂</small>		3.8	2.0	1.2		2.5		561	
6/9	四	燕麥飯	椒鹽魚片 <small>鮮魚片</small>	糖醋凍腐 <small>絞肉,番茄,凍豆腐,青椒,番茄醬,香菇</small>	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 <small>玉米條,白蘿蔔,香菜</small>	水果	3.1	2.2	1.2	1	3.0		612	
6/10	五	特餐	夏威夷炒飯 <small>肉絲,洋蔥,火腿丁,三色丁,咖哩粉,香菇,鳳梨</small>	時蔬鮮滷 <small>黑輪,玉米條,白蘿蔔,海帶根,柴魚片</small>	元氣食蔬	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,紫菜,青蔥</small>		3.3	1.9	1.2		2.2		505	
6/13	一	小米飯	韓式泡菜肉片 <small>肉片,紅蘿蔔,泡菜,高麗菜,豆干片</small>	白玉炒三絲 <small>肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	冬瓜魚羹湯 <small>冬瓜,魚羹,薑絲</small>		3.0	1.8	1.8		2.2		492	
6/14	二	薏仁飯	玉米燒雞 <small>帶骨雞胸丁,骨腿丁,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	蛋花什錦冬粉 <small>冬粉,雞蛋,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳</small>	可口時蔬	柴魚豆腐湯 <small>豆腐,洋蔥,柴魚片</small>	鮮奶	3.5	1.9	1.1		2.2	1	604	
6/15	三	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,豆腐</small>	海味三絲 <small>白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻</small>	應時青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁,二砂</small>		3.8	2.1	0.9		2.0		532	
6/16	四	燕麥飯	鐵板肉絲 <small>肉絲,洋蔥,豆干片,青椒</small>	青花菜什錦 <small>魚丸,青花菜,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 <small>大黃瓜,枸杞</small>	水果	3.0	2.1	1.7	1	2.2		568	
6/17	五	特餐	蕃茄肉醬麵 <small>白油麵,絞肉,洋蔥,蕃茄,馬鈴薯,乾丁,雞粉香料</small>	炸雞排 <small>無骨雞排</small>	元氣食蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜,三色丁,洗選蛋</small>		3.1	2.2	1.0		3.0		540	
6/20	一	小米飯	梅干燒肉 <small>肉片,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,四分干</small>	培根炒甘藍 <small>高麗菜,培根,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	玉米鮮菇湯 <small>玉米條,胡蘿蔔,香菇</small>		3.3	2.0	1.5		2.2		516	
6/21	二	薏仁飯	麻油雞 <small>帶骨胸丁,骨腿丁,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑</small>	洋芋炒肉絲 <small>肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳</small>	風味時蔬	味噌魚干湯 <small>味噌,小魚干,洋蔥</small>		3.7	1.9	1.0		2.2		524	
6/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬,素火腿</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>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>		3.7	1.9	1.2		2.5		551	
6/23	四	燕麥飯	玉米肉末 <small>碎乾丁,玉米粒,絞肉,胡蘿蔔</small>	肉絲花椰 <small>肉絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳</small>	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 <small>肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條</small>	水果	3.5	1.9	1.4	1	2.2		581	
6/24	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>	滷豬排 <small>帶骨豬排</small>	元氣食蔬	鮮蔬湯 <small>香菇,大白菜,胡蘿蔔</small>		2.8	2.4	1.2		2.2		505	
6/27	一	小米飯	京醬肉絲 <small>肉絲,小黃瓜,黃干絲,甜麵醬</small>	絲瓜燴蛋 <small>絲瓜,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋,冬粉</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片</small>		3.2	2.1	1.7		2.5		535	
6/28	二	薏仁飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉</small>	培根玉米 <small>培根,三色丁,玉米粒,豆乾丁</small>	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,秀珍菇,薑絲</small>		3.9	2.1	1.0		2.2		556	
6/29	三	五穀飯	豆薯炒蛋 <small>洗選蛋,豆薯,乾木耳,胡蘿蔔,素火腿</small>	柴魚燒油腐 <small>小四角油腐,柴魚片,香菇,胡蘿蔔</small>	應時青菜	綜合甜湯 <small>花生,綠豆,粉圓,燕麥,二砂</small>	水果	3.7	1.9	1.0	1.0	2.5		605	
6/30	四	特餐	漢堡包 <small>漢堡包</small>	炸花枝排 <small>冷凍花枝排</small>	活力時蔬	玉米濃湯 <small>馬鈴薯,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>		3.1	1.8	0.7		3.0		505	

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21日 菜單提供：藝慶企業有限公司