

新竹市新竹國民小學111年9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	
8/29	一	麥片飯	鐵板肉絲 洋葱,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,芝麻	關東煮 玉米,蘿蔔,小四角油豆腐,柴魚片	有機蔬菜	豆薯肉絲湯 肉絲,豆薯,胡蘿蔔		3.6	2.0	1.3		2.2		535
8/30	二	五穀飯	沙茶肉片 肉片,洋葱,乾木耳,大白菜,沙茶醬	培根蒸南瓜 培根,南瓜,三色丁	應時青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨,油片絲		3.8	2.1	1.1		2.2		552
8/31	三	糙米飯	洋葱炒蛋 洗選蛋,洋葱,胡蘿蔔,素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,蕃茄	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	1.8	1.0		2.5		536
9/1	四	燕麥飯	玉米肉末 碎乾丁,玉米粒,絞肉,胡蘿蔔	*絲瓜麵線 絲瓜,麵線,絞肉,胡蘿蔔	活力時蔬	雙蘿鮮湯 胡蘿蔔,白蘿蔔		3.8	2.0	1.5		2.5		563
9/2	五	特餐	健康蔬菜鹹粥 白米,糙米,肉絲,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,蝦米	醬燒肉片 豬肉片,豆乾片,洋葱,胡蘿蔔,青椒	元氣食蔬	奶皇包 奶皇包		4.0	2.1	1.1		2.5		578
9/5	一	麥片飯	壽喜肉片燒 肉片,洋葱,紅蘿蔔,雞蛋	玉米三色 玉米粒,豆乾丁,紅蘿蔔,小黃瓜	可口時蔬	黃瓜丸片湯 大黃瓜,魚丸		3.5	1.9	1.4		2.5		537
9/6	二	五穀飯	椒鹽魚片 鮮魚片/魚排	咖哩時蔬 洋葱,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	可口時蔬	玉米油腐湯 玉米條,小四角油腐,香菜		3.2	2.2	1.2		2.2		516
9/7	三	糙米飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	紅燒豆腐 豆腐,三色丁,香菇	應時青菜	鳳梨山粉圓 山粉圓,粉圓,鳳梨罐		3.8	1.8	1.0		2.5		536
9/8	四	燕麥飯	火腿炒飯 肉絲,洋葱,火腿丁,三色丁,咖哩粉,香菇	*大滷桶滷味 魚丸,四分干,米血,白蘿蔔,酸菜	元氣食蔬	蕃茄蔬菜蛋花湯 雞蛋,蕃茄,高麗菜	水果	3.1	2.1	1.4	1	2.5		583
9/12	一	麥片飯	回鍋肉 肉片,洋葱,胡蘿蔔,豆干片	魚羹冬瓜 魚羹,冬瓜,胡蘿蔔,柴魚片,乾木耳	活力時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔,味噌,胡蘿蔔		3.0	2.1	1.7		2		500
9/13	二	五穀飯	玉米燒雞 帶骨胸丁,骨髓丁,玉米條,胡蘿蔔,	開陽什錦冬粉 冬粉,蝦米,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳,洋葱	可口時蔬	番茄凍腐湯 番茄,凍豆腐,柴魚片	鮮奶	3.7	1.7	1.2		2	1	604
9/14	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	2.0	0.9		1.8		530
9/15	四	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,小黃瓜,黃干絲,甜麵醬	青花炒黑輪 青花菜,黑輪,胡蘿蔔,鮑菇頭	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.7		1.8		483
9/16	五	特餐	蕃茄肉醬麵 白油麵,絞肉,洋葱,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料	炸雞排 無骨雞排	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,胡蘿蔔		3.6	2.2	1.0		3		576
9/19	一	麥片飯	義式燒魚 馬鈴薯,洋葱,魚丁,胡蘿蔔,羅勒香料,番茄醬	海味三絲 海帶絲,豆薯,胡蘿蔔,白干絲	可口時蔬	蔬菜蛋花湯 雞蛋,大白菜,胡蘿蔔		3.6	1.9	1.2		1.8		509
9/20	二	五穀飯	蠔油雞丁 骨髓丁,帶骨胸丁,胡蘿蔔,洋葱,白蘿蔔	野菇豆腐煲 板豆腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,絞肉,小黃瓜	風味時蔬	冬瓜魚羹湯 冬瓜,魚羹		3.0	2.2	1.4		1.8		486
9/21	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂	履歷豆浆	3.9	1.9	1.3		2.5		554
9/22	四	燕麥飯	瓜仔肉 碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,攪花瓜,小黃瓜	培根高麗菜 培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔,玉米粒	風味時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,胡蘿蔔	水果	3.0	1.8	1.8	1	1.8		535
9/23	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋葱,胡蘿蔔,馬鈴薯	滷豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		2.8	2.2	1.2		1.8		473
9/26	一	麥片飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋葱,馬鈴薯,咖哩粉	沙茶油片白菜 大白菜,乾木耳,油片絲,沙茶醬	可口時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋		3.3	1.9	1.6		2.5		526
9/27	二	五穀飯	照燒雞丁 骨髓丁,雞胸丁,紅蘿蔔,杏鮑菇,豆薯	培根玉米 培根,三色丁,玉米粒,豆乾丁	風味時蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲,薑絲	鮮奶	3.5	2.2	1.2		2.5	1	650
9/28	三	糙米飯	豆薯炒蛋 洗選蛋,素火腿,乾木耳,胡蘿蔔	柴魚燒油腐 小四角油腐,柴魚片,香菇,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		4.3	1.9	0.7		2.5		581
9/29	四	燕麥飯	韓式泡菜肉片 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	黃瓜燴凍腐 大黃瓜,凍豆腐,紅蘿蔔,木耳	活力時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,蕃茄,肉絲		3.0	2.0	1.7		2.5		512
9/30	五	特餐	金瓜瘦肉粥 豬肉絲,南瓜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜	鹽酥三味 雞胸丁,地瓜,黑輪,胡椒鹽	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.5	1.9	0.8		2.5		589

- 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.副菜三の時蔬：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24日
- 菜單提供：藝慶企業有限公司