

新竹市新竹國民小學111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	
10/3	一	麥片飯	打拋檸檬豬 絞肉,豆干丁,洋蔥,番茄,九層塔,檸檬汁	蛋酥瓠瓜 瓠瓜,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.0	2.0	1.8		2.8		528
10/4	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	應時青菜	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,蕃茄,肉絲	鮮奶	3.4	2.0	1.2		2.5	1	620
10/5	三	糙米飯	馬鈴薯滑蛋# 馬鈴薯,番茄,乾木耳,洗選蛋,素火腿	麻婆豆腐 豆腐,生香菇,小四角豆腐,青蔥,豆瓣醬	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		4.1	2.0	0.8		2.8		584
10/6	四	燕麥飯	鐵板肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,青椒	黃瓜燴魚羹 大黃瓜,紅蘿蔔,乾木耳,魚羹	可口時蔬	義式番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜		3.0	2.2	1.9		2.5		533
10/7	五	特餐	火腿蛋炒飯 火腿,洗選蛋,紅蘿蔔,玉米粒,洋蔥	金瓜燒肉片# 肉片,南瓜,三色丁	元氣食蔬	蔬菜油片湯 高麗菜,薑絲,油片絲		3.5	1.9	1.0		2.5		523
10/11	二	五穀飯	沙嗲魚丁# 洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,小四角豆腐,咖哩粉,沙	蒜香海根 海帶根,肉絲,蒜頭,薑絲,青蔥	應時青菜	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉		3.2	1.9	1.5		3.0		542
10/12	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,生香菇,胡蘿蔔	醬燒馬鈴薯 四分干,馬鈴薯,小黃瓜,胡蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.1	2.0	0.8		2.2		554
10/13	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,香菇	活力時蔬	黃瓜大骨湯 黃瓜,大骨	水果	3.3	1.8	1.5	1	2.5		580
10/14	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 無幾雞排	元氣食蔬	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐,柴魚片		3.3	2.2	1.0		3.0		560
10/17	一	麥片飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,紅蘿蔔	玉米炒魚羹 魚羹,玉米粒,三色丁,小黃瓜	可口時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨		3.5	2.0	1.3		2.5		541
10/18	二	五穀飯	肉骨茶悶肉 肉角,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	味噌煮時蔬 白花菜,紅蘿蔔,乾木耳,馬鈴薯,味噌	應時青菜	玉米什錦湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨		3.3	2.0	1.1		2.5		520
10/19	三	糙米飯	義式洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,紅蘿蔔,義式香料,素火腿	塔香豆腐 鮑魚菇,小三角油豆腐,黑木耳,九層塔	元氣食蔬	冬瓜檸檬粉圓 粉圓,冬瓜磚,檸檬汁	豆漿	3.6	1.9	1.0		2.8	1	644
10/20	四	燕麥飯	瓜仔肉 絞肉,絞花瓜,碎干丁,洋蔥	肉絲燒黃瓜 大黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳	活力時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨,香菜		3.0	2.0	1.8		2.5		519
10/21	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,肉片,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	筍乾肉片 肉片,去水筍乾,素肚	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		3.0	2.0	1.1		2.5		500
10/24	一	麥片飯	蠔油雞丁 骨髓丁,帶骨胸丁,洋蔥,胡蘿蔔,小黃瓜	素炒花椰 青花菜,紅蘿蔔,素雞	活力時蔬	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,白蘿蔔,蔥		3.0	2.0	1.6		2.5		508
10/25	二	五穀飯	洋芋燉肉 肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔,小四角豆腐	培根高麗菜 培根,高麗菜,紅蘿蔔	應時青菜	玉米蛋花湯 玉米,洗選蛋,胡蘿蔔	鮮奶	3.5	1.9	1.3		2.5	1	628
10/26	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,熟花生	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥,二砂		3.9	1.9	1.2		2.8		570
10/27	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	沙茶銀芽干絲 白干絲,綠豆芽,乾木耳,小黃瓜	可口時蔬	白菜金菇湯 大白菜,金針菇	水果	3.3	2.1	1.4	1	2.5		594
10/28	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	香酥魚片 鮮魚片	風味時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲		2.8	2.2	1.2		3.0		526
10/31	一	麥片飯	糖醋肉片 肉片,小黃瓜,洋蔥,馬鈴薯,番茄醬	油片燒白菜 大白菜,乾木耳,油片絲,胡蘿蔔	可口時蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲,薑絲		3.2	2.0	1.6		2.5		525

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。