

# 新竹市新竹國民小學111年11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		
11/1	二	五穀飯	梅干燒肉 <small>肉丁,去水筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,大黑干1/9</small>	開陽白菜 <small>大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,金針菇,蝦米</small>	應時青菜	味噌鮮菇湯 <small>香菇,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌</small>		3.0	2.0	1.9		2.5	523	
11/2	三	糙米飯	豆薯炒蛋 <small>洗選蛋,素火腿,豆薯</small>	韓式泡菜炒干片 <small>豆干片,胡蘿蔔,高麗菜,韓式泡菜</small>	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 <small>綠豆,地瓜圓,二砂糖</small>		3.5	1.9	0.9		2.8	540	
11/3	四	燕麥飯	黑胡椒肉絲 <small>胡蘿蔔,肉絲,豆芽菜,黑胡椒粒,青椒</small>	豆香花椰菜 <small>青花菜,花椰菜,紅蘿蔔,百頁豆腐</small>	可口時蔬	海芽蛋花湯 <small>乾海芽,洗選蛋</small>		3.0	1.9	1.6		2.5	503	
11/4	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,油片</small>	香酥魚片 <small>鮮魚片</small>	元氣食蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		4.0	2.1	0.9		2.5	572	
11/7	一	麥片飯	冬瓜燒肉 <small>冬瓜,肉角,胡蘿蔔,四分干</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,乾木耳,紅蘿蔔,肉絲,大白菜</small>	可口時蔬	黃瓜丸片湯 <small>大黃瓜,魚丸</small>		3.5	1.9	1.5		2.5	537	
11/8	二	五穀飯	糖醋肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,青椒,番茄醬</small>	關東煮 <small>小四角豆腐,黑輪,米血丁,白蘿蔔,柴魚片</small>	應時青菜	鮮蔬大骨湯 <small>高麗菜,胡蘿蔔,番茄,大骨</small>	鮮奶	3.5	2.0	1.3		3.0	1	657
11/9	三	糙米飯	醬油蒸蛋# <small>洗選蛋,生香菇,豆腐,蔥花,醬油</small>	五香黑干 <small>大黑乾1切9,紅蘿蔔,馬鈴薯</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		4.0	2.0	0.9		2.2	553	
11/10	四	燕麥飯	沙茶肉片 <small>肉片,大白菜,紅蘿蔔,沙茶醬,香菇</small>	麻油凍豆腐 <small>凍豆腐,白蘿蔔,老薑,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	當歸麵線湯 <small>麵線,高麗菜,枸杞,當歸</small>	水果	3.0	1.9	1.6	1	2.5	566	
11/11	五	特餐	番茄肉醬麵 <small>白油麵,絞肉,洋蔥,番茄,番茄醬,羅勒香料</small>	炸豬排 <small>豬排</small>	元氣食蔬	味噌豆腐湯 <small>乾海芽,豆腐,味噌</small>		3.3	2.2	1.0		3.0	558	
11/14	一	麥片飯	咖哩肉片 <small>肉片,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉</small>	飄香滷味 <small>魚丸,四分干,海帶捲,白蘿蔔</small>	可口時蔬	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>		3.0	2.1	1.4		2.5	518	
11/15	二	五穀飯	玉米燒雞 <small>帶骨胸丁,骨腿丁,玉米條,胡蘿蔔</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,雞蛋</small>	應時青菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐</small>		3.3	1.9	1.3		2.5	522	
11/16	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋蔥</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,三色丁,素肉粒,乾木耳,青蔥</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁</small>	豆漿	3.8	1.7	1.0		2.8	1	640
11/17	四	燕麥飯	古早味肉燥 <small>豬絞肉,胡蘿蔔,洋蔥,攪紅蔥,碎乾丁</small>	黑輪炒高麗菜 <small>黑輪,高麗菜,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,大骨,香菜</small>		3.0	1.9	1.3	1	2.5	561	
11/18	五	特餐	金瓜瘦肉粥 <small>豬肉絲,南瓜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜</small>	油腐燒肉 <small>肉角,小四角豆腐,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		4.1	2.1	0.9		2.5	582	
11/21	一	麥片飯	鐵板肉絲 <small>肉絲,洋蔥,青椒,胡蘿蔔</small>	咖哩魚丸 <small>馬鈴薯,小魚丸,胡蘿蔔,洋蔥</small>	活力時蔬	蘿蔔油片湯 <small>油片絲,白蘿蔔,香菜</small>		3.0	1.9	1.3		2.5	499	
11/22	二	五穀飯	玉米炒肉末 <small>絞肉,胡蘿蔔,小黃瓜,玉米粒</small>	番茄燴油腐 <small>番茄,小四角豆腐,洋蔥,香菇</small>	應時青菜	豆薯鮮蔬湯 <small>豆薯,乾木耳,胡蘿蔔,大骨</small>	鮮奶	3.8	2.9	1.2		2.5	1	718
11/23	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,素火腿</small>	蘿蔔素滷 <small>白蘿蔔,黑輪,紅蘿蔔,大黑乾</small>	元氣食蔬	紅豆燕麥湯 <small>紅豆,燕麥</small>		3.9	1.9	1.2		2.8	570	
11/24	四	燕麥飯	日式豬肉蓋飯 <small>肉片,洋蔥,胡蘿蔔,雞蛋,香菇,味霖</small>	黑輪炒青花 <small>青花菜,黑輪,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	白菜豆腐湯 <small>大白菜,豆腐</small>	水果	3.0	1.8	1.8	1	2.5	565	
11/25	五	特餐	哨子麵# <small>麵,碎乾丁,洋蔥,番茄,青蔥,絞肉,辣豆瓣醬,三</small>	香滷雞排 <small>雞腿排</small>	風味時蔬	柴魚冬瓜湯 <small>胡蘿蔔,冬瓜,柴魚片</small>		2.6	2.2	1.4		3.0	514	
11/28	一	麥片飯	糖醋魚丁 <small>水鯊魚丁,小黃瓜,洋蔥,馬鈴薯,番茄醬</small>	培根炒高麗 <small>培根,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	肉骨茶湯 <small>大白菜,凍豆腐,肉骨茶包</small>		3.2	1.9	1.0		2.5	498	
11/29	二	五穀飯	照燒雞丁 <small>骨腿丁,雞胸丁,紅蘿蔔,杏鮑菇,豆薯</small>	蠔油干片 <small>豆干片,胡蘿蔔,海帶根,小魚干</small>	風味時蔬	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜,肉絲,薑絲</small>		3.4	2.1	1.2		2.5	541	
11/30	三	糙米飯	洋蔥南瓜炒蛋 <small>洗選蛋,素火腿,南瓜,乾木耳,洋蔥</small>	椒鹽地瓜雙味 <small>大黑乾1/9,地瓜,青椒</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆,二砂</small>		4.3	1.9	0.9		2.5	579	

- 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22日      菜單提供：藝慶企業有限公司