

新竹市新竹國民小學111年12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	
12/1	四	燕麥飯	番茄燉肉 肉丁,胡蘿蔔,海帶根,小四角油腐,	三鮮冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,魚羹,乾木耳	可口時蔬	玉米大骨湯 胡蘿蔔,玉米條,大骨		3.3	2.0	1.4		2.5		531
12/5	一	麥片飯	凍腐燒肉 肉片,凍豆腐,白蘿蔔	韓式雜炊冬粉 粉,乾木耳,紅蘿蔔,肉絲,油菜,洋蔥,白芝麻	可口時蔬	黃瓜丸片湯 大黃瓜,魚丸		3.5	1.9	1.4		2.5		532
12/6	二	五穀飯	糖醋魚丁 水沙魚丁,胡蘿蔔,馬鈴薯,青椒,番茄醬	關東煮 小四角油腐,黑輪,米血丁,白蘿蔔,柴魚片	應時青菜	鮮蔬大骨湯 高麗菜,胡蘿蔔,大骨		3.3	2.1	1.3		3.0		555
12/7	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋蔥	鮮菇豆腐煲 豆腐,三色丁,香菇,鮑菇頭	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.8	1.0		2.8		553
12/8	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥	豆薯炒干片 豆干片,豆薯,胡蘿蔔,芹菜	活力時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,大白菜,芹菜	水果	3.5	2.2	1.1	1	2.5		612
12/9	五	特餐	客家米粉湯 米粉,豬肉絲,胡蘿蔔,紅蔥頭,香菇,高麗菜	酸菜肉絲 肉絲,去水酸菜,鰾腸	元氣食蔬	刈包 刈包		3.3	2.0	1.1		2.5		513
12/12	一	麥片飯	日式豬肉蓋飯 肉片,洋蔥,洗選蛋,胡蘿蔔,柴魚片	培根蒸南瓜 培根,三色丁,南瓜	可口時蔬	冬瓜油片絲湯 冬瓜,油片絲,薑絲		3.9	1.9	1.1		2.2		539
12/13	二	五穀飯	麻婆肉豆腐 絞肉,豆腐,胡蘿蔔,洋蔥,青蔥	開陽白菜 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,蝦米,鰾筋泡	應時青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔,洋蔥,味噌,柴魚片,青蔥	鮮奶	3.0	2.0	1.7		2.5	1	607
12/14	三	糙米飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄,素火腿	三杯青花黑干# 大黑干1切9,胡蘿蔔,綠花椰菜,老薑,麻油	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		4.1	2.1	1.2		2.8		599
12/15	四	燕麥飯	玉米燒雞 帶骨胸丁,骨髓丁,玉米條,胡蘿蔔,	黑輪炒高麗菜 黑輪,高麗菜,胡蘿蔔	活力時蔬	海芽魚乾湯 海帶芽,豆腐,小魚乾,薑絲		3.4	1.8	1.2		2.5		512
12/16	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋蔥,白油麵,義式香料,絞肉	香滷雞腿排 雞腿排*1	風味時蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,香菇		2.7	2.3	1.3		2.5		513
12/19	一	麥片飯	炸魚片 鮮魚片	咖哩魚丸 鈴薯,小魚丸,胡蘿蔔,洋蔥,花椰菜,咖哩粉	活力時蔬	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐,薑絲		3.3	2.2	1.1		3.0		557
12/20	二	五穀飯	五香雞丁 帶骨雞胸丁,骨髓丁,四分干,白蘿蔔	蒜炒鮮蔬 花椰菜,鮑菇頭,青花菜,胡蘿蔔,油片絲	應時青菜	榨菜肉絲湯 肉絲,豆薯,去水榨菜		3.4	2.0	1.5		2.5		541
12/21	三	糙米飯	三色炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,洋蔥,黑木耳	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	豆漿	3.9	1.8	1.1		2.8		559
12/22	四	燕麥飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯	開陽炒大頭菜 蝦米,結頭菜,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	柴魚豆腐湯 洋蔥,豆腐,柴魚片	水果	3.3	1.8	1.5	1	2.5		572
12/23	五	特餐	糙米滑蛋肉末粥 米,絞肉,紅蘿蔔,高麗菜,玉米粒,紅蔥頭,洗選	肉絲炒豆干片 肉絲,胡蘿蔔,豆干片	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		4.1	2.2	0.9		2.5		588
12/26	一	麥片飯	肉骨茶燒肉 肉丁,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶茶包	培根炒青花 培根,青花,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇,		3.0	2.0	1.8		2.5		516
12/27	二	五穀飯	結頭菜燒雞 帶骨雞胸丁,雞腿丁,結頭菜,洋蔥,	花生四色 豆干丁,豆薯,小黃瓜,胡蘿蔔,熟花生	風味時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,當歸,薑絲,枸杞	鮮奶	3.4	2.0	1.4		2.5	1	624
12/28	三	糙米飯	日式蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇,柴魚	芹香干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	應時青菜	南瓜甜湯# 南瓜,薑片,二砂		3.4	2.1	0.9		2.2		514
12/29	四	燕麥飯	韓式泡菜肉片 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	冬瓜燴油片絲 冬瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇	活力時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,肉絲		3.0	1.9	1.7		2.5		511
12/30	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,油片	滷豬排 帶骨大排	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.0	2.1	0.9		2.5		503

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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司