新竹市新竹國民小學112年02月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	主食類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	總熱量
2/13	一	麥片飯	打拋檸檬豬 絞肉,豆干丁,洋蔥,番茄,羅勒香料,檸檬汁	蛋酥白菜 大白菜,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	1.9	1.9		3.0		535
2/14	二	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁,馬鈴薯,洋蔥,青椒,生香菇,番茄醬,鳳梨	素炒四寶 豆薯,玉米粒,胡蘿蔔,絞肉,青蔥	風味時蔬	魚干豆腐湯 豆腐,小魚干,薑絲		4.1	1.9	0.7		3.0		579
2/15	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋蔥	鹹甘香滷油腐 小四角油腐,鮑菇頭,去水酸菜	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,二砂糖	豆漿	3.9	1.9	1.0		2.8	1	664
2/16	四	燕麥飯	結頭菜燒雞 骨腿丁,帶骨雞胸丁,結頭菜,胡蘿蔔	魚丸時蔬 魚丸,馬鈴薯,綠花椰,胡蘿蔔	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,大骨,油片絲		3.4	1.8	1.5		2.5		521
2/17	五	特餐	香菇魚羹粥# ,魚羹條,香菇,高麗菜,攪紅蔥,胡蘿蔔,柴魚片,	酸菜炒麵腸 肉絲,麵腸,去水酸菜,結頭菜	元氣食蔬	刈包 刈包		4.0	2.1	1.1		2.5		573
2/18	六	糙米飯	味噌燒肉# 肉角,洋蔥,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌	鮮菇高麗菜 豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,香菇	活力時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨,胡蘿蔔		3.0	2.0	1.7		2.5		514
2/20	一	麥片飯	回鍋肉片 肉片,胡蘿蔔,高麗菜,豆干片	韓式雜炊冬粉 粉,乾木耳,紅蘿蔔,肉絲,油菜,洋蔥.白芝麻	活力時蔬	羅宋湯 番茄,洋蔥,馬鈴薯,絞肉,番茄醬		3.6	2.2	1.4		2.5		565
2/21	二	五穀飯	飄香肉燥 絞肉,洋蔥,鮑菇頭,絞紅蔥	油片炒花椰 青花菜,乾木耳,胡蘿蔔,油片絲	活力時蔬	鮮菇黃瓜湯 香菇,大黃瓜,薑絲		3.2	1.8	1.9		3.0		541
2/22	三	糙米飯	南瓜鮮蔬蒸蛋# 洗選蛋,南瓜,香菇,豆腐	香滷豆干 四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶根,滷包	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.4	2.0	1.0		2.2		577
2/23	四	燕麥飯	三杯雞 骨雞胸丁,骨腿丁.大黑干,馬鈴薯,九層塔,薑	柴魚煮鮮蔬 胡蘿蔔,白蘿蔔,玉米條,柴魚片	應時青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,薑絲	水果	3.3	2.1	1.8	1	2.5		610
2/24	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,三色丁,馬鈴薯	滷豬排 帶骨豬排.滷包	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,金針菇,胡蘿蔔		2.9	2.1	0.8		3.0		516

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，有其他情況則再做調整。
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11日　　菜單提供：藝慶企業有限公司