

新竹市新竹國民小學112年04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		
4/6	四	燕麥飯	香菇悶雞# <small>角腿丁,帶骨雞胸丁,小四角油腐,香菇,蒜仁</small>	雙色咖哩 <small>南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉</small>	活力時蔬	鮮蔬冬粉湯 <small>高麗菜,乾木耳,冬粉,肉絲</small>		3.9	1.9	1.0		2.5		553
4/7	五	特餐	火腿蛋炒飯 <small>雞蛋,肉絲,火腿丁,洋葱,三色丁,玉米粒</small>	滷豬排 <small>帶骨豬排</small>	元氣食蔬	酸辣湯 <small>豆腐,番茄,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,扁醋</small>		3.2	2.1	1.1		2.5		527
4/10	一	小米飯	海根燒肉 <small>肉角,海帶根,胡蘿蔔,洋葱,小四角油腐</small>	魚羹燴瓠瓜 <small>瓠瓜,魚羹條,乾木耳,三色丁</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片</small>		3.1	2.0	1.7		2.5		519
4/11	二	糙米飯	打拋豬 <small>胡蘿蔔,絞肉,番茄,碎乾丁,洋葱,義大利香料</small>	甜條炒甘藍 <small>甜條,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	冬瓜養生湯 <small>冬瓜,枸杞,當歸片,角螺</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.7		2.5	1	611
4/12	三	五穀飯	番茄豆腐燴蛋# <small>洗選蛋,番茄,豆腐</small>	香滷豆干 <small>四分干,鮑菇頭,白蘿蔔</small>	應時青菜	三寶甜湯 <small>綠豆,粉圓,紅豆,二砂</small>		4.0	2.0	1.1		2.8		583
4/13	四	燕麥飯	咖哩肉片 <small>肉片,洋葱,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉</small>	凍腐燒冬瓜 <small>冬瓜,凍豆腐,乾木耳,魚羹條</small>	活力時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,高麗菜,枸杞,當歸,油片絲</small>	水果	3.7	2.0	1.3	1	2.5		611
4/14	五	特餐	白醬義大利麵 <small>玉米粒,綠花椰,培根,洋葱,螺旋麵,絞肉,奶粉</small>	香酥拼盤 <small>馬鈴薯,黑輪,百頁豆腐</small>	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 <small>結球白菜,金針菇,柴魚片</small>		3.5	2.0	1.1		3.0		556
4/17	一	小米飯	紅燒肉 <small>肉角,洋葱,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,白芝麻,薑絲</small>	可口時蔬	鮮蔬魚羹湯 <small>大白菜,魚羹條</small>		3.9	2.0	1.1		2.5		559
4/18	二	糙米飯	三杯魚丁 <small>魚丁,小四角油腐,老薑,九層塔,鮑菇頭,馬鈴薯</small>	蒜香雙花 <small>青花菜,白花菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	玉米大骨湯 <small>玉米條,胡蘿蔔,大骨</small>		3.4	2.0	1.3		3.0		554
4/19	三	五穀飯	三色炒蛋 <small>雞蛋,香菇,豆薯,玉米粒,青蔥</small>	沙茶干片 <small>豆干片,胡蘿蔔,海帶根,芹菜,沙茶醬</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>	豆漿	3.9	2.0	0.8		2.8	1	664
4/20	四	燕麥飯	醬炒肉絲 <small>肉絲,洋葱,紅蘿蔔,青椒</small>	金苜白菜羹 <small>大白菜,胡蘿蔔,金針菇,乾木耳,魚羹</small>	風味時蔬	豆腐魚干湯 <small>豆腐,小魚乾,海帶芽,青蔥</small>		3.0	1.9	1.7		2.5		509
4/21	五	特餐	古早味鮮芋粥# <small>絞肉,胡蘿蔔,鮑菇頭,木耳絲,蒜切芋頭丁,紅蔥頭,碎乾丁</small>	炸雞排 <small>無骨雞排</small>	風味時蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		4.0	2.3	1.0		3.0		610
4/24	一	小米飯	肉骨茶燉肉 <small>肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包</small>	三鮮燴黃瓜 <small>魚丸,大黃瓜,乾木耳,油片絲,紅蘿蔔</small>	可口時蔬	柴魚鮮蔬湯 <small>香菇,大白菜,胡蘿蔔,柴魚片</small>		3.0	2.0	1.6		2.5		515
4/25	二	糙米飯	義式燒雞 <small>骨腿丁,馬鈴薯,番茄,洋葱,馬鈴薯,羅勒香料</small>	肉絲炒青花 <small>肉絲,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	風味時蔬	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐,柴魚片</small>	鮮奶	3.2	1.9	1.3		2.5	1	610
4/26	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋,洋葱</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,青蔥,乾木耳,素火腿,鮑菇頭</small>	應時青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		3.9	1.8	1.0		2.8		558
4/27	四	燕麥飯	椒鹽魚片 <small>鮮魚片</small>	鮮蔬咖哩# <small>絞肉,洋葱,百頁豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜</small>	可口時蔬	白玉油腐湯 <small>小四角油腐,白蘿蔔,香菜</small>	水果	3.3	2.3	1.1	1	3.0		624
4/28	五	特餐	日式炒麵 <small>白油麵,肉片,香菇,高麗菜,洋葱,胡蘿蔔,海苔粉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔,黑輪,小四角油腐,玉米條,柴魚片</small>	風味時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜,洋芋,三色丁,麵粉</small>		2.9	1.9	1.2		2.5		490
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17日						菜單提供：藝慶企業有限公司						