

新竹市新竹國民小學112年05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	
5/1	一	小米飯	打拋檸檬豬 絞肉,豆干丁,洋蔥,番茄,九層塔,檸檬汁	魚羹燴白菜 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,魚羹條	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯 胡蘿蔔,海帶芽		3.0	2.0	1.8		2.5		517
5/2	二	糙米飯	薑汁燒肉片 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,鮑菇頭	芝麻豆干海根 豆干片,胡蘿蔔,海帶根	活力時蔬	冬瓜鮮湯 冬瓜,角螺,薑絲		3.0	2.2	1.6		2.5		528
5/3	三	五穀飯	豆薯鮮菇炒蛋 洗選蛋,豆薯,香菇,洋蔥,羅勒香料	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		4.2	1.8	0.8		2.8		574
5/4	四	燕麥飯	義式燒雞 帶骨雞腿丁,芹菜,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,羅勒,番茄	百頁燒黃瓜# 大黃瓜,百頁豆腐,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	柴魚豆腐湯 豆腐,洋蔥,柴魚片		3.3	1.9	1.3		2.5		516
5/5	五	特餐	金瓜什錦粥 肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜,燙紅蔥,碎乾	滷帶骨豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		3.2	2.1	0.8		3.0		536
5/8	一	小米飯	紅燒魚丁 小四角油腐,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	咖喱魚丸 魚丸,馬鈴薯,胡蘿蔔,南瓜,咖喱粉	可口時蔬	青菜肉絲湯 肉絲,高麗菜,胡蘿蔔		3.5	2.0	1.0		3.0		556
5/9	二	糙米飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,乾木耳,大白菜,沙茶醬	培根炒魷瓜 培根,魷瓜,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜,胡蘿蔔,大骨	鮮奶	3.0	2.1	1.7		2.5	1	620
5/10	三	五穀飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇,豆腐	五香滷味 大黑干1切9,海帶結,白蘿蔔,五香粉	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 地瓜圓,紅豆,二砂		4.0	2.0	1.0		2.2		555
5/11	四	燕麥飯	雙蘿燒肉 肉角,四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔	韓式泡菜冬粉# 韓式泡菜,冬粉,肉絲,高麗菜,白芝麻	活力時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,乾木耳	水果	3.5	2.1	1.5	1	2.5		610
5/12	五	特餐	沙茶什錦燴板條 板條,肉絲,金針菇,胡蘿蔔,綠豆芽,沙茶醬,芹菜	椒鹽雙味 小黑輪,地瓜	元氣食蔬	蘿蔔油片湯 油片絲,白蘿蔔,肉片,香菜		3.5	1.9	1.5		3.0		558
5/15	一	小米飯	照燒肉片 肉片,洋蔥,鮑菇頭,胡蘿蔔	冬瓜鮮燴 魚羹,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 油豆腐,小白菜		3.0	1.9	1.8		2.2		494
5/16	二	糙米飯	玉米燒雞 玉米粒,帶骨胸丁,骨腿丁,四分干	開陽白玉炒三絲 肉絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔,蝦米,青蔥	風味時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯,胡蘿蔔,香菇		3.6	1.9	1.3		2.5		540
5/17	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	清蒸嫩油腐 手工大四角油腐,三色丁	應時青菜	綠豆湯 綠豆,二砂	豆漿	3.8	2.1	1.1		2.8	1	669
5/18	四	燕麥飯	肉末燉黑豆 馬鈴薯,絞肉,胡蘿蔔,黑豆,大蒜	肉絲花椰 肉絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,秀珍菇		3.2	2.0	1.6		2.5		532
5/19	五	特餐	家常米粉湯 肉絲,魚丸,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,小四角油腐	炸雞排 無骨雞排	風味時蔬	奶皇包 奶皇包		3.3	2.2	0.9		3.0		552
5/22	一	小米飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	魚羹燒青花 魚羹,青花,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	蕃茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	1.9	1.7		2.5		504
5/23	二	糙米飯	味噌肉片 肉片,高麗菜,味噌,紅蘿蔔	肉絲炒魷瓜 肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,魷瓜	風味時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,薑絲	鮮奶	3.0	1.9	1.6		2.5	1	602
5/24	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥	干片炒香芹 豆干片,綠豆芽,乾木耳,芹菜,素火腿	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	1.9	1.2		2.8		576
5/25	四	燕麥飯	筍乾肉片 肉片,去水筍乾,豆薯,福菜	蕃茄豆腐煲 絞肉,番茄,三色丁,豆腐,洋蔥	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米條,白蘿蔔,香菜	水果	3.5	2.0	1.3	1	2.5		599
5/26	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	椒鹽魚片 鮮魚片	風味時蔬	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,奶粉		3.1	2.4	0.9		3.0		554
5/29	一	小米飯	黑胡椒豬柳 豬柳,胡蘿蔔,洋蔥,黑胡椒,生香菇	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,絞肉,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.4	2.0	1.3		2.5		538
5/30	二	糙米飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	培根炒甘藍 培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜凍腐湯 冬瓜,凍豆腐,薑絲		3.3	1.9	1.4		2.5	1	622
5/31	三	五穀飯	義式鮮蔬炒蛋 洋蔥,洗選蛋,馬鈴薯,素火腿,羅勒香料,青椒	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	應時青菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		3.7	1.9	0.9		2.8		552

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。

本月用餐天數23日

菜單提供：藝慶企業有限公司