

新竹市新竹國民小學112年06月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期	主餐						水果或飲品	份	份	份	份	份	份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品									
6/1	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔,四分干</small>	肉香炒三絲 <small>肉絲,豆芽菜,芹菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	油片蔬菜湯 <small>油片絲,大白菜,芹菜</small>		3.2	2.2	1.5		2.5		540	
6/2	五	特餐	瓠瓜鹹粥# <small>白米,糙米,肉絲,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜,蝦米</small>	酸菜炒肉片 <small>肉片,去水酸菜,雞腸切片</small>	元氣食蔬	刈包 <small>刈包</small>	豆漿	4.0	2.1	1.0		3.0	1	696	
6/5	一	小米飯	紅燒魚丁 <small>馬鈴薯,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔</small>	甜條燴鮮蔬# <small>甜條,豆薯,芹菜,去水榨菜,乾木耳</small>	可口時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,柴魚片,青蔥</small>		4.1	2.0	0.8		3.0		591	
6/6	二	糙米飯	沙茶肉片 <small>肉片,洋蔥,乾木耳,大白菜,沙茶醬</small>	肉末蒸南瓜 <small>培根,絞肉,三色丁,南瓜</small>	風味時蔬	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,胡蘿蔔,大骨</small>	鮮奶	3.8	2.0	1.1		2.5	1	650	
6/7	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋,素火腿,洋蔥</small>	香滷豆干 <small>四分干,海帶結,白蘿蔔</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紫米,紅豆,二砂</small>		4.2	2.0	1.2		2.8		600	
6/8	四	燕麥飯	雙蘿燒肉 <small>肉角,小三角油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	田園鮮蔬滷匯# <small>絞肉,去皮芋頭,玉米粒,豆薯,鮑菇頭</small>	活力時蔬	黃瓜鮮湯 <small>大黃瓜,乾木耳,角螺</small>	水果	3.8	1.9	1.1	1	2.8		622	
6/9	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>	滷豬排 <small>帶骨大排</small>	元氣食蔬	黑糖捲 <small>黑糖捲</small>		2.9	2.2	0.9		2.5		501	
6/12	一	小米飯	咖哩肉醬# <small>絞肉,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,碎干丁,咖哩粉</small>	開陽炒白玉絲 <small>肉絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔,蝦米</small>	活力時蔬	冬瓜油腐湯 <small>冬瓜,小四角油腐</small>		3.2	2.1	1.5		2.5		531	
6/13	二	糙米飯	玉米燒雞 <small>帶骨雞胸丁,骨腿丁,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	什錦冬粉 <small>肉絲,冬粉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳</small>	可口時蔬	柴魚豆腐湯 <small>豆腐,洋蔥,柴魚片</small>	鮮奶	3.8	1.9	1.1		2.5		544	
6/14	三	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,豆腐</small>	海味三絲 <small>白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻</small>	應時青菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,薏仁,二砂</small>		3.9	2.0	0.9		2.2	1	639	
6/15	四	燕麥飯	豆瓣肉絲 <small>肉絲,洋蔥,豆干片,青椒</small>	青花菜什錦 <small>魚丸,青花菜,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 <small>大黃瓜,枸杞</small>		3.0	1.9	1.9		2.5		511	
6/16	五	特餐	蕃茄肉醬麵 <small>油麵,絞肉,洋蔥,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料,碎乾</small>	炸魚排 <small>鮮魚片</small>	元氣食蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜,三色丁,玉米粒</small>		3.1	2.1	1.0		3.0		539	
6/17	六	糙米飯	玉米肉末 <small>玉米粒,絞肉,胡蘿蔔,青蔥</small>	豆香花椰 <small>油片絲,胡蘿蔔,白花草,乾木耳</small>	風味時蔬	海根蘿蔔湯 <small>蘿蔔,海帶根,薑絲,柴魚片</small>		3.4	2.0	1.5		2.5		535	
6/19	一	小米飯	梅干燒肉 <small>肉角,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,四分干</small>	培根炒甘藍 <small>高麗菜,培根,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	玉米鮮菇湯 <small>玉米條,胡蘿蔔,香菇</small>		3.3	2.0	1.5		2.5		534	
6/20	二	糙米飯	麻油雞 <small>帶骨胸丁,骨腿丁,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑</small>	洋芋炒肉絲 <small>肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳</small>	風味時蔬	味噌魚干湯 <small>味噌,小魚干,洋蔥,海帶芽,油片絲</small>		3.6	2.0	0.9		2.5		539	
6/21	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬,洋蔥</small>	肉骨茶香豆干 <small>大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>	水果	3.7	2.1	1.2		2.8		573	
6/26	一	小米飯	麻婆絞肉豆腐 <small>絞肉,豆腐,洋蔥,甜麵醬</small>	絲瓜燴珍珠魚丸# <small>絲瓜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉,魚丸</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片</small>		3.2	2.0	1.5		2.5		524	
6/27	二	糙米飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉</small>	培根玉米 <small>培根,三色丁,玉米粒,豆乾丁</small>	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,秀珍菇,薑絲</small>		3.8	2.2	1.0		2.5		568	
6/28	三	五穀飯	豆薯炒蛋 <small>洗選蛋,豆薯,素火腿,胡蘿蔔</small>	柴魚燒油腐 <small>小四角油腐,柴魚片,香菇,胡蘿蔔</small>	應時青菜	綜合甜湯 <small>花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂</small>		4.2	1.9	0.8		2.8		580	
6/29	四	燕麥飯	醬燒肉片 <small>肉片,洋蔥,紅蘿蔔,青椒</small>	黃瓜燴油片絲 <small>大黃瓜,油片絲,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	風味時蔬	大滷湯 <small>大白菜,乾木耳,豆腐,番茄</small>		3.0	2.1	1.6		2.5		520	
6/30	五	特餐	漢堡包 <small>漢堡包</small>	炸雞排 <small>無骨雞排</small>	活力時蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,奶粉</small>		2.7	1.8	0.7		3.0		475	

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21日 菜單提供：藝慶企業有限公司