

# 新竹市新竹國民小學112年08.09月營養午餐(葷)

人數:2755

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			
8/30	三	五穀飯	*鮪魚玉米蛋 鮪魚罐頭,玉米粒,洋蔥,毛豆	三杯百頁 百頁豆腐,涼薯,香菇	應時青 菜	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁		4.0	2.1	0.7		2.8		582	
8/31	四	燕麥飯	鹽酥雞 調理胸丁,地瓜	白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺	可口時 蔬	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐		3.6	2.2	1.3		2.5		562	
9/1	五	特餐	義式番茄肉醬麵 白油麵,絞肉,番茄,洋蔥,馬鈴薯	滷豬排*1 豬排	元氣食 蔬	南瓜蔬菜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,洋蔥,奶粉		2.8	2.2	1.1		3.0		524	
9/4	一	小米飯	瓜子肉 絞肉,花生,絞肉,豆乾丁,生香菇	*歡樂雙拼 甜不辣條,地瓜薯條	活力時 蔬	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		4.2	2.2	1.0		3.0		619	
9/5	二	糙米飯	*樹子蒸魚排*1 生鮮魚片	鮮蔬咖哩 鮮豆,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯,肉絲	可口時 蔬	肉骨茶湯 大白菜,白蘿蔔,凍豆腐,皮酥		3.3	2.1	1.2		2.5		533	
9/6	三	五穀飯	菌菇炒(拌)飯# 香菇,杏鮑菇,高麗菜,皮蛋,三色丁	*香滑海芽蒸蛋 海帶芽,洗滌蛋,柴魚片	應時青 菜	芋香西米露 芋頭丁,西谷米		3.5	1.9	1.4		2.8		549	
9/7	四	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,番茄,洋蔥	豆香青花 豆干片,肉絲,青花菜	可口時 蔬	*竹筍魚羹湯 鮮筍,魚羹,黃豆芽	水果	3.0	2.0	1.8	1	2.8		592	
9/8	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,紅蘿蔔,毛豆	噴香滷味 滷蛋,海捲	元氣食 蔬	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁		2.7	2.0	1.1		2.5		477	
9/11	一	小米飯	咕咾肉柳 豬柳,彩椒,洋蔥,鳳梨丁	紫茄麻婆豆腐 紫茄,絞肉,豆腐,三色豆	活力時 蔬	鮮蔬湯 大白菜,涼薯,紅蘿蔔,木耳		3.2	2.2	1.2		2.5		534	
9/12	二	糙米飯	南洋咖哩雞丁 南瓜,洋蔥,清胸雞丁,馬鈴薯,椰奶	*黃瓜黑輪 大黃瓜,黑輪,彩椒,紅蘿蔔	可口時 蔬	紫菜珍珠湯 金針菇,紫菜,肉絲,蔥花	鮮奶	3.3	1.9	1.3		2.5	1	616	
9/13	三	五穀飯	筍白筍彩蔬炒蛋# 筍白筍,紅蘿蔔,洗滌蛋,毛豆仁	醬淋油豆腐*1 大油豆腐	應時青 菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,QQ		4.1	2.2	0.9		2.2		569	
9/14	四	燕麥飯	◎堅果炒肉片 堅果,肉片,洋蔥,鮑魚頭,青蔥	鮮筍肉柳 鮮筍,豬肉柳,彩椒	可口時 蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米條,大骨		3.3	2.0	1.6		2.5		535	
9/15	五	特餐	*海鮮粥 蝦仁,肉片,魷魚條,高麗菜,香菇	*香酥魚排 香酥魚排	元氣食 蔬	高麗菜包*1 高麗菜包*1		4.0	2.3	1.0		3.0		612	
9/18	一	小米飯	雞肉親子丼 清胸丁,洗滌蛋,洋蔥,木耳,紅蘿蔔	*滷魷魚丸*2 魷魚丸*2	活力時 蔬	*味噌鮮魚湯 乾海芽,豆腐,魚丁		3.1	3.0	1.0		2.5		579	
9/19	二	糙米飯	*沙茶魷魚 魷魚圈,高麗菜,香菇	角蘿燴鮮瓜 紅蘿蔔,鮮瓜,角螺,木耳,肉絲	可口時 蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,洗滌蛋,涼薯絲,蔥花		3.4	1.7	1.4		2.5		511	
9/20	三	五穀飯	*柴魚香菇蒸蛋 香菇,洗滌蛋,柴魚片	三杯黑干 黑干,杏鮑菇,九層塔,紅蘿蔔	應時青 菜	綠豆湯 綠豆		3.8	1.7	0.8		2.8		542	
9/21	四	燕麥飯	蜜汁鳳梨排骨 軟骨丁,肉角,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒	*關東煮 白蘿蔔,四角油豆腐,米糕,黑輪,柴魚片	可口時 蔬	酸菜肉絲湯 酸菜,涼薯,肉絲,薑絲	水果	3.8	2.1	1.0	1	2.5		624	
9/22	五	特餐	炸雞堡*1 炸雞堡*1	玉米洋蔥炒蛋 玉米粒,洋蔥,洗滌蛋	漢堡麵 包	羅宋湯 番茄,高麗菜,絞肉,洋蔥		2.7	1.9	1.0		2.5		469	
9/23	六	糙米飯	三杯雞丁 雞胸丁,雞腿丁,杏鮑菇	*開陽瓠瓜 瓠瓜,魚羹,蝦皮,紅蘿蔔	應時青 菜	青木瓜豚肉湯 青木瓜,肉絲,枸杞		3.0	2.0	1.6		2.5		516	
9/25	一	小米飯	地瓜燒肉 豬肉丁,軟骨丁,地瓜,紅蘿蔔,豆干丁	奶油鮮瓜 鮮瓜,金針菇,奶油,肉絲	活力時 蔬	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸,芹菜		3.5	1.8	1.5		2.5		528	
9/26	二	糙米飯	咖哩肉片 紅蘿蔔,肉片,馬鈴薯,洋蔥	玉米可樂餅*1 玉米可樂餅*1	可口時 蔬	白菜蛋花湯 大白菜,洗滌蛋,豆腐	鮮奶	3.6	1.8	0.9		2.5	1	615	
9/27	三	五穀飯	*聰明鮪魚蛋 鮪魚罐頭,洗滌蛋,洋蔥,紅蘿蔔	◎熱帶菠蘿聖果豆包 堅果,番茄,豆包絲,鳳梨丁,洋蔥,香菜	應時青 菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂	豆漿	3.8	2.0	1.1		2.8		569	
9/28	四		水餃 水餃	滷雞排*1 雞腿排	可口時 蔬	大滷湯 豆腐,脆筍絲,木耳,金針菇,番茄		3.3	3.4	0.9		2.5		620	
9/29	五	中秋假期													

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。
- 本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容): ◎堅果; \*水產及魚漿製品,若有過敏請斟酌食用
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數22日      菜單提供: 藝慶企業有限公司