

新竹市新竹國民小學112年12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/豆漿	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	
12/1	五	特餐	台式炒麵 白麵,肉絲,綠豆芽,木耳,胡蘿蔔,高麗菜	*炸魚片*1 魚片*1	元氣食蔬	蘿蔔番茄湯 白蘿蔔,番茄		2.4	2.0	1.6		2.6	1	568
12/4	一	小米飯	結頭菜燒雞 帶骨雞丁,帶骨胸丁,結頭菜,洋蔥,紅蘿蔔	*宜蘭西滷肉# 小白菜,木耳,香菇,胡蘿蔔,肉絲,蝦米,芋頭	可口時蔬	枸杞木瓜湯 青木瓜,枸杞,肉絲		3.1	1.9	1.6		2.2		502
12/5	二	糙米飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥	關東煮 蘿蔔,海帶結,胡蘿蔔,小四角豆腐,豬血糕丁	應時青菜	冬菜粉絲湯 粉絲,大白菜,絞紅蔥,冬菜	鮮奶	3.8	1.8	1.3		2.2		536
12/6	三	五穀飯	*日式蒸蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,生香菇,柴魚	茄香麵腸 茄子,麵腸,薑片,九層塔	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	豆漿	3.9	2.0	0.9		2.5		556
12/7	四	燕麥飯	*麻油蔬菜鮮魚# 魚丁,胡蘿蔔,高麗菜,杏鮑菇,枸杞	冬瓜肉茸 冬瓜,紅蘿蔔,絞肉	活力時蔬	海芽油片湯 海帶芽,油片絲		3.0	2.1	1.5	1	2.4		570
12/8	五	特餐	火腿蛋炒飯 雞蛋,肉絲,火腿丁,洋蔥,三色丁,玉米粒	無骨雞排*1 無骨雞排*1	風味時蔬	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,烏醋		3.1	2.2	0.9		2.4		511
12/11	一	小米飯	韓式泡菜燒肉 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	◎韓式雜炊冬粉# 粉,乾木耳,紅蘿蔔,肉絲,油菜,洋蔥,白芝麻	可口時蔬	韓式豆芽湯 黃豆芽,海帶絲,洋蔥,小三角豆腐		3.5	2.0	1.5		2.4		535
12/12	二	糙米飯	紅燒雞丁 清胸丁,四分干,白蘿蔔,紅蘿蔔,洋蔥	*魚羹花椰 青花菜,紅蘿蔔,白花菜,魚羹條	應時青菜	紫菜珍菇湯 金針菇,紫菜,蔥		3.0	2.1	1.6		2.2		502
12/13	三	五穀飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,洋蔥,毛豆,素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	南瓜甜湯 南瓜,薑片,全白QQ,二砂		3.5	2.0	0.9		2.6		537
12/14	四	燕麥飯	凍腐燒肉 肉角,凍豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔	麻香高麗菜# 高麗菜,金針菇,胡蘿蔔,黑麻油	活力時蔬	冬瓜角螺湯 冬瓜,角螺,薑絲	水果	3.0	2.0	1.7		2.2		500
12/15	五	特餐	糙米滑蛋肉末粥 白米,糙米,絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,高麗菜	*炸魚排*1 魚排*1	風味時蔬	冰心地瓜*1# 冰心地瓜*1		3.1	2.0	0.9		2.2		490
12/18	一	小米飯	瓜子肉 絞腕花瓜,絞肉,豆乾丁,生香菇	*開陽蘿蔔絲 白蘿蔔,肉絲,青蔥,蝦米	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇,洋蔥		3.0	2.0	1.6		2.3		506
12/19	二	糙米飯	栗子燒雞 栗子,生香菇,雞胸丁,雞腿丁,馬鈴薯	*扁蒲炒黑輪 扁蒲,黑輪,杏鮑菇	應時青菜	黃瓜養生湯 大黃瓜,角螺,枸杞	鮮奶	3.2	1.9	1.6		2.2	1	598
12/20	三	五穀飯	番茄炒蛋 番茄,洗滌蛋,洋蔥	大溪黑干# 黑豆干,素雞,白蘿蔔,榨菜	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	2.0	1.1		2.5		555
12/21	四	燕麥飯	日式洋芋燉肉# 肉丁,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯	培根高麗菜 高麗菜,培根,木耳	可口時蔬	豆薯油豆腐湯 豆薯,小三角豆腐		3.5	2.0	1.4	1	2.3		597
12/22	五	特餐	*海鮮烏龍湯麵# 龍麵,蝦仁,魷耳條,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,綠豆	滷豬排*1 豬排*1	元氣食蔬	X		2.4	2.1	1.1		2.5		469
12/25	一	小米飯	南洋咖哩雞丁 南瓜,洋蔥,清胸雞丁,馬鈴薯,椰漿	*冬瓜魚羹 冬瓜,紅蘿蔔,魚羹,乾木耳	風味時蔬	白菜油片湯 大白菜,油片絲		3.3	1.9	1.6		2.5		526
12/26	二	糙米飯	*沙茶魚丁 魚丁,百頁豆腐,洋蔥,紅蘿蔔	玉米總匯 絞肉,玉米粒,白蘿蔔,胡蘿蔔	可口時蔬	蔬菜肉絲湯 乾木耳,結頭菜,肉絲		3.4	1.9	1.3		2.2		514
12/27	三	五穀飯	◎芝麻南瓜炒蛋# 南瓜,黑芝麻,洗滌蛋	芹香干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	0.8		2.2		539
12/28	四	燕麥飯	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	鮮蔬大骨湯 高麗菜,胡蘿蔔,大骨	水果	3.1	2.2	1.3	1	2.2		572
12/29	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋蔥,白油麵,義式香料,絞肉	香滷腿排 雞腿排*1	元氣食蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米,芹菜		2.8	2.0	1.2		3.0		515

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。
- 本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司