

新竹市新竹國民小學113年1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		
1/2	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞胸丁,骨腿丁,豬血糕,杏鮑菇,九層塔</small>	*炒韭菜盒# <small>韭菜,高麗菜,胡蘿蔔,冬粉,絞肉,蝦米</small>	應時青菜	白菜鮮菇湯 <small>生香菇,大白菜</small>	鮮奶	3.8	2.1	1.3		2.2	553	
1/3	三	紅藜飯	義式洋蔥炒蛋 <small>洗選蛋,洋蔥,胡蘿蔔,雞粉,香料,毛豆,素火腿</small>	*日式佃煮# <small>小三角油條,白蘿蔔,玉米條,柴魚片</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁</small>	豆漿	3.8	2.0	0.9		2.5	556	
1/4	四	燕麥飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥</small>	黃瓜珍珠炒雙菇 <small>大黃瓜,貢丸,金針菇</small>	活力時蔬	結頭菜肉絲湯 <small>肉絲,結頭菜</small>		3.3	1.8	1.6	1	2.3	570	
1/5	五	特餐	金瓜菇菇鮮蔬粥 <small>豬絞肉,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜,絞紅蔥</small>	*炸魚片*1 <small>炸魚片*1</small>	風味時蔬	豆沙包*1 <small>豆沙包</small>		4.2	2.1	0.8		2.5	584	
1/8	一	小米飯	蔥燒肉絲 <small>肉絲,洋蔥,木耳,胡蘿蔔,綠豆芽,青蔥</small>	*彩蔬甜條# <small>結頭菜,甜條,甜椒,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	海芽豆腐湯 <small>豆腐,海帶芽,薑絲,金針菇</small>		3.0	2.0	1.7		2.3	503	
1/9	二	糙米飯	◎*芝麻柴魚燒雞 <small>馬鈴薯,清胸丁,柴魚片,白芝麻,紅蘿蔔</small>	蒜炒鮮蔬 <small>鮑菇頭,青花菜,胡蘿蔔,油片絲</small>	應時青菜	蔬菜大骨湯 <small>大白菜,木耳,大骨</small>		3.4	1.9	1.5		2.2	514	
1/10	三	薏仁飯	紅娘蒸蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋,毛豆</small>	◎花生干丁 <small>豆乾丁,熟花生,小黃瓜</small>	元氣食蔬	薑汁黑糖地瓜甜湯 <small>地瓜,QQ,黑糖,老薑</small>		3.7	2.0	0.9		2.3	533	
1/11	四	燕麥飯	番茄燒肉末 <small>絞肉,番茄,蒜末,洋蔥</small>	*關東煮 <small>白蘿蔔,黑輪條,玉米條,米血糕,柴魚片</small>	活力時蔬	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜,胡蘿蔔,肉絲</small>	水果(新)	3.3	1.9	1.6		2.2	512	
1/12	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬</small>	滷豬排*1 <small>豬排*1</small>	風味時蔬	酸菜凍腐湯 <small>酸菜,凍豆腐,薑絲,肉絲</small>		3.4	2.4	1.0		2.2	542	
1/15	一	小米飯	新疆大盤雞# <small>清胸丁,青椒,馬鈴薯,洋蔥,番茄</small>	蛋酥白菜 <small>洗選蛋,香菇,大白菜,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	黃瓜玉米湯 <small>大黃瓜,玉米粒,角螺</small>		3.3	1.9	1.7		2.3	517	
1/16	二	糙米飯	回鍋肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,高麗菜,豆干片</small>	南瓜咖哩鮮蔬 <small>南瓜,胡蘿蔔,白花菜,生木耳,洋蔥</small>	應時青菜	白玉藥膳湯 <small>白蘿蔔,油片絲,當歸,枸杞</small>	鮮奶	3.3	2.2	1.5		2.2	1	626
1/17	三	紫米飯	番茄炒蛋 <small>番茄,洗選蛋,青蔥</small>	三杯豆腸 <small>豆腸,杏鮑菇,馬鈴薯,九層塔</small>	元氣食蔬	紅豆湯 <small>紅豆</small>		4.1	2.0	1.0		2.5	574	
1/18	四	燕麥飯	糖醋肉丁 <small>肉丁,洋蔥,馬鈴薯,青椒,番茄醬</small>	*客家小炒# <small>豆干片,芹菜,胡蘿蔔,高麗菜,魷耳條,木耳</small>	可口時蔬	肉骨茶湯 <small>大白菜,金針菇,玉米條</small>	水果(新)	3.2	2.3	1.5	1	2.3	593	
1/19	五	特餐	漢堡包 <small>漢堡包</small>	香雞堡 <small>香雞堡</small>	雙色青花	南瓜螺旋濃湯# <small>南瓜,螺旋麵,胡蘿蔔,奶粉,培根</small>		2.4	1.7	0.6		2.5	425	

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.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。
- 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14日 菜單提供：藝慶企業有限公司