新竹市新竹國民小學113年3月營養午餐(葷)

人數:2755

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	主食類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類/豆漿 份	總熱量
3/1	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	*炸魚柳條*2# 魚柳條*2	元氣食蔬	榨菜肉絲湯 肉絲,豆薯,去水榨菜		3.1	2.0	0.9		2.6		504
3/4	一	小米飯	*咖哩魚丁 魚丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,洋蔥,芹菜		3.3	1.8	1.5		2.2	1	598
3/5	二	糙米飯	京醬肉絲 肉絲,黃干絲,小黃瓜,胡蘿蔔,甜麵醬	飄香滷味 白蘿蔔,黑輪,玉米條,青蔥	應時青菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁	鮮奶	3.5	2.2	1.3		2.2		540
3/6	三	紅豆飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,洋蔥	塔香油腐 鮑菇頭,小四角油腐,小黃瓜,九層塔	元氣食蔬	綠豆西米露湯 綠豆,西米露,二砂糖	豆漿	3.8	2.0	1.0		2.5	1	647
3/7	四	燕麥飯	三杯雞 清胸丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分干,九層塔	*開陽燒冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,開陽	活力時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉絲		3.3	2.0	1.6		2.4		527
3/8	五	特餐	白醬義大利麵 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,奶粉,絞肉	滷雞腿排*1 雞腿排*1	風味時蔬	白菜番茄湯 大白菜,番茄		2.6	2.0	1.3		2.4		478
3/11	一	小米飯	咖哩豬 肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,毛豆仁	培根南瓜 培根,三色丁,南瓜	可口時蔬	*魚乾味噌湯 小魚乾,豆腐,味噌		4.0	2.1	0.7		2.4		566
3/12	二	糙米飯	©安東燉雞# 雞胸丁,骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,冬粉,洋蔥,白芝麻	蒜炒雙花 青花菜,白花菜,油片絲,蒜末	應時青菜	白菜豆腐湯 豆腐,白菜		3.4	2.0	1.4		2.2		523
3/13	三	薏仁飯	玉米炒蛋 玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔	鮮蔬燒素雞 素雞,結頭菜,胡蘿蔔,香菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	0.9		2.6		561
3/14	四	燕麥飯	無錫排骨# 軟骨丁,肉角,洋蔥,青椒,紅椒,豆薯	脆薯肉絲 馬鈴薯,肉絲,木耳,胡蘿蔔,青蔥	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	水果	3.7	1.9	1.2	1	2.2		588
3/15	五	特餐	*塔香魷魚沙茶麵# 白油麵,魷耳條,大白菜,脆筍絲,金針菇,木耳	無骨雞排*1 無骨雞排*1	風味時蔬	X		2.4	2.0	1.2		2.2		444
3/18	一	小米飯	蘿蔔燒肉 肉角,白蘿蔔,胡蘿蔔,杏鮑菇	高麗菜肉絲 高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬	*鮮蔬油片湯 油片絲,大白菜,柴魚片		3.0	1.9	1.6		2.3	1	592
3/19	二	糙米飯	坦都里雞肉# 清胸丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉,檸檬汁	豆瓣四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,絞肉,青蔥	應時青菜	白玉玉筍湯# 白蘿蔔,玉米筍	鮮奶	3.7	2.2	1.2		2.2		557
3/20	三	紫米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	蜜汁干丁# 四分干,海帶結,白蘿蔔,杏鮑菇	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.7	2.0	0.9		2.5		549
3/21	四	燕麥飯	*韓式泡菜鮮魚# 魚丁,胡蘿蔔,洋蔥,韓式泡菜,杏鮑菇	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,絞肉,乾木耳,紅蘿蔔,碎干丁	可口時蔬	味噌肉絲湯 味噌,肉絲,白蘿蔔		3.7	1.9	1.5		2.3		537
3/22	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,肉片,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	*炸魚片*1 炸魚片	元氣食蔬	冰心地瓜*1 冰心地瓜*1		2.5	2.0	0.9		2.5		456
3/25	一	小米飯	麻油雞 骨腿丁,雞胸丁,胡蘿蔔,杏鮑菇,豬血糕	花干燒冬瓜# 蘭花干,冬瓜,胡蘿蔔,木耳	風味時蔬	酸菜凍腐湯 酸菜,凍豆腐,肉絲		3.3	2.3	1.3		2.5		551
3/26	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉 肉角,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,杏鮑菇	玉米鮮蔬 胡蘿蔔,小黃瓜,玉米粒,絞肉,豆薯	可口時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,大骨,當歸,枸杞		3.8	1.6	1.1		2.2		513
3/27	三	薏仁飯	義式鮮蔬炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青椒,馬鈴薯,羅勒香料	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,沙茶醬	應時青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓		3.1	2.0	0.8		2.2		490
3/28	四	燕麥飯	黑胡椒肉絲 肉絲,洋蔥,黑胡椒,胡蘿蔔	*黑輪黃瓜 大黃瓜,黑輪,彩椒,紅蘿蔔	活力時蔬	鮮筍豆腐湯 鮮筍,豆腐	水果	3.0	1.9	1.7	1	2.2		555
3/29	五	特餐	*麵線糊 棕色麵線,魚鬆,肉絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳	滷豬排*1 帶骨豬排*1	元氣食蔬	刈包*1 刈包*1		3.1	2.1	0.9		3.0		535

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.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21日　　菜單提供：蕓慶企業有限公司