

新竹市新竹國民小學113年4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	前開/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	
4/1	一	小米飯	◎堅果炒肉片 堅果,肉片,洋蔥,鮑菇頭,青蔥	豆干炒雙花 青花菜,白花菜,胡蘿蔔,豆干片	可口時蔬	鮮蔬冬粉湯 豆薯,木耳,冬粉		3.7	1.9	1.2		2.2	1	628
4/2	二	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	*炸魚片*1 魚片*1	應時青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,奶粉		3.0	1.9	1.7		2.2		491
4/3	三	紅藜飯	洋蔥炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,洋葱,毛豆,素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁		3.8	2.0	1.1		2.5	1	651
4/8	一	小米飯	香菇悶雞 骨髓丁,帶骨雞胸丁,白蘿蔔,香菇,胡蘿蔔	蔬菜冬粉 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	可口時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋		3.2	1.8	1.8		2.4		509
4/9	二	糙米飯	*泰式魚丁 魚丁,洋蔥,番茄,九層塔,魚露	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,油片絲	應時青菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐		3.6	2.4	1.2		2.2		557
4/10	三	薏仁飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,青蔥	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		4.1	2.0	0.8		2.6		579
4/11	四	燕麥飯	飄香肉燥 絞肉,洋蔥,生香菇,碎干丁,絞紅蔥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜,杏鮑菇,生木耳,鮑魚菇,胡蘿蔔,角螺	活力時蔬	酸辣湯 豆腐,番茄,胡蘿蔔,木耳,青蔥,烏醋	水果	3.1	1.8	1.9	1	2.2		557
4/12	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 帶骨豬排*1	元氣食蔬	X		3.3	2.1	1.1		2.2		507
4/15	一	小米飯	雞肉親子丼 清胸丁,洗選蛋,洋蔥,木耳,紅蘿蔔	彩繪鮮蔬# 油片絲,青花菜,胡蘿蔔,玉米筍,杏鮑菇	活力時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁		3.7	2.0	1.2		2.3	##	635
4/16	二	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉角,大番茄,洋蔥,紅蘿蔔,白蘿蔔	酥炸雙色 黑輪條,馬鈴薯	應時青菜	味噌油腐湯 味噌,洋蔥,油豆腐	鮮奶	3.4	1.9	1.5		2.2		519
4/17	三	紫米飯	三色炒蛋 雞蛋,香菇,豆薯,玉米粒,青蔥	芹香干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	豆漿	3.7	2.0	0.8		2.5		545
4/18	四	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,番茄,洋蔥,鮮豆	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,木耳,金針菇,角螺	可口時蔬	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨,香菜		3.0	2.0	1.8		2.3		504
4/19	五	特餐	火腿蛋炒飯 糙米,三色丁,高麗菜,火腿丁,洗選蛋,洋蔥	*魚排*1 魚排*1	風味時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米,芹菜		4.2	2.2	0.7		2.5		591
4/22	一	小米飯	馬鈴薯燉肉 肉角,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,杏鮑菇	豆香四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,絞肉,青蔥	風味時蔬	枸杞木瓜湯 青木瓜,枸杞		3.9	1.9	1.0		2.5		558
4/23	二	糙米飯	◎宮保雞丁 雞胸丁,雞腿丁,米血糕,油花生,洋蔥	冬瓜肉茸 冬瓜,紅蘿蔔,絞肉	可口時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米條,角螺	鮮奶	3.0	2.0	1.8		2.2		507
4/24	三	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 生香菇,洗選蛋	醬燒麵腸 麵腸,青椒,鳳梨丁,杏鮑菇	應時青菜	紅豆地瓜圓湯# 地瓜圓,紅豆		3.1	2.0	0.8		2.2		490
4/25	四	燕麥飯	豆腐燴雞 清胸丁,豆腐,番茄	*開陽鮮瓜 大黃瓜,胡蘿蔔,蝦米,黑木耳	活力時蔬	白玉鮮筍湯 白蘿蔔,鮮筍	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.2		561
4/26	五	特餐	古早味鮮芋粥 絞肉,胡蘿蔔,香菇,芋頭,紅蔥頭,碎乾丁	滷雞腿排*1 雞腿排*1	元氣食蔬	◎芝麻包*1 芝麻包*1		3.1	2.1	0.9		3.0		535
4/29	一	小米飯	三杯雞丁 骨髓丁,雞胸丁,杏鮑菇,四分乾丁,薑片,九層塔	培根炒洋芋 培根,馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 洋蔥,油片絲,味噌		3.0	2.1	1.6		2.2		509
4/30	二	糙米飯	香炒鹹豬肉# 肉片,黃豆芽,紅椒,黃豆干,洋蔥	蛋酥珍菇燴白菜 大白菜,金針菇,木耳,洗選蛋	元氣食蔬	白玉丸片湯 白蘿蔔,貢丸,芹菜		3.3	1.9	1.5		2.2		507

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：藝慶企業有限公司