

新竹市新竹國民小學113年5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		
5/1	三	紫米飯	鮑菇炒蛋 <small>杏鮑菇, 胡蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋</small>	香滷豆干 <small>四分干, 生香菇, 白蘿蔔</small>	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 <small>綠豆, 粉圓, 二砂</small>		3.7	2.0	1.1		2.4	551	
5/2	四	燕麥飯	照燒肉片 <small>肉片, 洋蔥, 鮑菇頭, 胡蘿蔔</small>	冬瓜鮮燴 <small>魚羹, 冬瓜, 乾木耳, 胡蘿蔔</small>	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 <small>油豆腐, 結頭菜</small>		3.0	1.8	1.8		2.3	495	
5/3	五	特餐	*家常米粉湯 <small>肉絲, 油片絲, 生木耳, 蝦米, 胡蘿蔔, 粗米粉</small>	無骨雞排*1 <small>無骨雞排</small>	應時青菜	◎芝麻包*1 <small>芝麻包*1</small>		3.3	2.2	0.9		2.6	532	
5/6	一	小米飯	筍乾肉丁 <small>肉角, 去水筍乾, 豆薯, 福菜</small>	蕃茄豆腐煲 <small>絞肉, 蕃茄, 三色丁, 豆腐</small>	可口時蔬	黃瓜芙蓉湯 <small>大黃瓜, 雞蛋</small>		3.4	2.0	1.3		2.2	524	
5/7	二	糙米飯	台式鉢鉢雞# <small>清胸丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 生香菇, 青椒</small>	肉絲花椰 <small>肉絲, 胡蘿蔔, 白花菜, 乾木耳</small>	應時青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 洋蔥, 豆腐, 青蔥</small>		3.3	2.0	1.7		2.2	519	
5/8	三	紅藜飯	番茄炒蛋 <small>洗滌蛋, 番茄</small>	韓式黃芽# <small>白干絲, 海帶絲, 黃豆芽, 胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	南瓜甜湯 <small>南瓜, 薑片, 全白QQ, 二砂</small>		3.5	2.0	1.1		2.5	537	
5/9	四	燕麥飯	打拋檸檬豬 <small>絞肉, 豆干丁, 番茄, 九層塔, 檸檬汁</small>	魚羹燴鮮瓜 <small>鮮瓜, 胡蘿蔔, 木耳, 魚羹條</small>	活力時蔬	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯, 胡蘿蔔, 香菇</small>	水果	3.4	2.0	1.6	1	2.4	594	
5/10	五	特餐	金瓜什錦粥 <small>絞肉, 鮑菇頭, 胡蘿蔔, 南瓜, 高麗菜, 碎乾丁, 香菇</small>	*炸魚片*1 <small>魚片</small>	風味時蔬	銀絲卷*1 <small>銀絲卷*1</small>		4.2	2.0	0.8		2.4	574	
5/13	一	小米飯	紅燒魚丁 <small>四分干, 洋蔥, 魚丁, 胡蘿蔔</small>	三鮮炒黃瓜 <small>胡蘿蔔, 大黃瓜, 木耳, 肉片</small>	可口時蔬	香菇雞湯 <small>生香菇, 雞腿丁, 豆薯, 薑片</small>		3.3	2.1	1.4		2.4	531	
5/14	二	糙米飯	雙蘿燒肉 <small>肉角, 胡蘿蔔, 白蘿蔔</small>	紫茄麻婆豆腐 <small>紫茄, 絞肉, 豆腐, 三色豆</small>	應時青菜	鮮蔬玉米湯 <small>高麗菜, 玉米條</small>	鮮奶	3.2	2.1	1.4		2.2	1	615
5/15	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔, 洗滌蛋, 洋蔥</small>	◎花生四喜# <small>花生, 豆乾丁, 玉米粒, 毛豆仁</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆, 綠豆, 粉圓, 燒仙草汁, 二砂</small>	豆漿	4.0	2.0	0.9		2.6	1	666
5/16	四	燕麥飯	醬爆雞丁 <small>雞胸丁, 骨腿丁, 胡蘿蔔, 小黃瓜</small>	*開陽白玉炒三絲 <small>肉絲, 白蘿蔔, 木耳, 胡蘿蔔, 蝦米, 青蔥</small>	活力時蔬	味噌油腐湯 <small>洋蔥, 油豆腐, 味噌</small>		3.0	1.9	1.7		2.2	492	
5/17	五	特餐	白醬義大利麵 <small>白油麵, 玉米筍, 青花菜, 杏鮑菇, 洋蔥, 奶粉, 絞肉</small>	蔥油雞腿排*1 <small>雞腿排, 青蔥</small>	元氣食蔬	白菜番茄湯 <small>高麗菜, 番茄</small>		2.6	1.9	1.4		2.2	462	
5/20	一	小米飯	◎蜜汁鳳梨排骨 <small>軟骨丁, 肉角, 馬鈴薯, 鳳梨丁, 彩椒, 白芝麻</small>	*瓠瓜炒蝦皮 <small>蝦皮, 瓠瓜, 胡蘿蔔, 乾木耳</small>	活力時蔬	白玉角螺湯 <small>白蘿蔔, 角螺</small>		3.2	1.7	1.6		2.3	494	
5/21	二	糙米飯	家鄉屈臣# <small>清胸丁, 高麗菜, 金針菇, 杏鮑菇, 胡蘿蔔</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐, 南瓜, 絞肉, 三色丁</small>	應時青菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜, 生香菇, 薑絲</small>		3.5	2.2	1.3		2.2	537	
5/22	三	紫米飯	金菇蒸蛋 <small>洗滌蛋, 金針菇</small>	醬燒麵腸 <small>雞腸, 青椒, 鳳梨丁, 杏鮑菇</small>	元氣食蔬	紅豆湯 <small>紅豆湯</small>		3.8	2.0	0.8		2.5	549	
5/23	四	燕麥飯	塔香三杯肉# <small>肉片, 甜椒, 洋蔥, 杏鮑菇, 九層塔</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉, 絞肉, 生木耳, 胡蘿蔔, 碎干丁</small>	可口時蔬	玉米蛋花湯 <small>雞蛋, 玉米粒, 白蘿蔔</small>	水果	3.2	1.8	1.4	1	2.3	564	
5/24	五	特餐	家鄉肉絲炒麵 <small>白油麵, 肉絲, 生香菇, 綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔</small>	*炸魚排*1 <small>魚排*1</small>	風味時蔬	紅棗青木瓜湯 <small>紅棗, 青木瓜</small>		2.3	1.9	1.3		2.5	446	
5/27	一	小米飯	針菇豬柳# <small>豬柳, 金針菇, 洋蔥, 胡蘿蔔</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 海帶結, 胡蘿蔔, 小四角油腐, 豬血糕丁</small>	風味時蔬	蔬菜肉絲湯 <small>乾木耳, 結頭菜, 肉絲</small>		3.3	2.2	1.6		2.5	547	
5/28	二	糙米飯	玉米燒雞 <small>玉米條, 帶骨胸丁, 骨腿丁, 四分干</small>	高麗菜肉絲 <small>高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 乾木耳</small>	可口時蔬	黃瓜養生湯 <small>大黃瓜, 枸杞</small>	鮮奶	3.0	2.1	1.4		2.2	1	595
5/29	三	薏仁飯	豆薯鮮菇炒蛋 <small>洗滌蛋, 豆薯, 香菇, 素火腿</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 木耳</small>	應時青菜	綠豆燕麥湯 <small>綠豆, 燕麥</small>		4.1	2.0	0.7		2.2	557	
5/30	四	燕麥飯	蒙古炒肉片# <small>肉片, 杏鮑菇, 青椒, 洋蔥</small>	培根炒洋芋 <small>培根, 馬鈴薯, 玉米粒, 毛豆仁, 胡蘿蔔</small>	活力時蔬	鮮筍鮮菇湯 <small>鮮筍, 生香菇</small>		3.6	1.8	1.4		2.2	520	
5/31	五	特餐	*塔香魷魚羹麵 <small>白油麵, 魷魚條, 高麗菜, 脆筍絲, 金針菇, 木耳</small>	帶骨豬排*1 <small>帶骨豬排</small>	元氣食蔬	X		7.8	2.0	1.2		3.0	855	

- 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21日 菜單提供：藝慶企業有限公司