

新竹市新竹國民小學113年12月營養午餐(葷)

人數:2566

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		
12/2	一	小米飯	紅燒肉 胡蘿蔔,肉角,白蘿蔔,洋蔥	甜條雙花 白花菜,青花菜,甜不辣	有機蔬菜	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐		3.6	2.0	1.8		2.5		561
12/3	二	紫米飯	鮮菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,絞紅蔥,碎乾丁	蛋酥燴什錦 雞蛋,瓠瓜,胡蘿蔔,乾木耳	應時青菜	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,蔥花	鮮奶	3.0	2.0	1.7		2.8	1	628
12/4	三	糙米飯	蔥爆醬油炒蛋 洋蔥,洗燙蛋,青蔥	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,青椒	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.8	2.8	0.9		2.8		624
12/5	四	燕麥飯	洋芋雞丁 胡蘿蔔,洋蔥,清胸雞丁,馬鈴薯	肉絲炒青木瓜 青木瓜,肉絲,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	海結油腐湯 小四角油腐,海帶結,薑絲		3.6	2.1	1.4		2.5		563
12/6	五	特餐	味噌湯拉麵 油麵,肉片,乾木耳,玉米粒,香菇,乾海芽,綠豆	炸魚排 魚排*1	元氣食蔬	X		2.5	2.2	0.9		3.0		498
12/9	一	小米飯	咕咾肉柳 豬柳,彩椒,洋蔥,鳳梨丁	肉絲炒銀芽 綠豆芽,乾木耳,油片絲,肉絲,青蔥	可口時蔬	南瓜芙蓉湯 南瓜,雞蛋,青蔥		3.4	2.0	1.3		2.5		533
12/10	二	紫米飯	日式洋芋燉肉 肉丁,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯	角螺高麗菜 高麗菜,角螺,乾木耳	應時青菜	冬瓜凍腐湯 冬瓜,凍豆腐,薑絲		3.3	2.0	1.5		2.5		529
12/11	三	糙米飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗燙蛋,青蔥	三杯油腐 小四角油腐,彩椒,薑片,九層塔	元氣食蔬	銀耳甜湯 乾白木耳,地瓜,枸杞		3.5	2.0	0.9		2.8		541
12/12	四	燕麥飯	麻油雞丁 雞胸丁,骨髓丁,老薑,凍豆腐,枸杞	關東煮1 白蘿蔔,米血丁,玉米條,柴魚片	活力時蔬	鮮筍大骨湯 去殼竹筍,大骨,芹菜	水果	3.0	2.1	1.2	1	2.5		571
12/13	五	特餐	鮮蔬什錦粥 絞肉,香菇,胡蘿蔔,玉米粒,毛豆,高麗菜	滷豬排 帶骨大排*1	風味時蔬	芋泥包 芋泥包*1		2.2	2.0	0.9		2.5		442
12/16	一	小米飯	肉骨茶悶肉1 肉丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,肉骨茶包	開陽結頭菜 結頭菜,肉絲,開陽,香菇	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌,乾海芽		3.6	2.1	1.0		2.5		545
12/17	二	紫米飯	*酸菜鮮魚# 魚丁,凍豆腐,薑絲,去水酸菜	冬瓜肉茸 冬瓜,紅蘿蔔,絞肉,青蔥	應時青菜	番茄蛋花湯 雞蛋,番茄,蔥花	鮮奶	3.0	2.0	1.9		2.5	1	619
12/18	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁	海結燒麵輪 麵輪,四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	紅豆湯圓甜湯 紅豆,小湯圓		3.8	2.0	0.9		2.8		572
12/19	四	燕麥飯	糖醋雞丁 清胸丁,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯	堅果燴食蔬 絞肉,豆薯,青椒,鮑菇頭,堅果	可口時蔬	榨菜粉絲湯1 去水榨菜絲,冬粉,小四角油腐		3.7	2.1	1.4		2.5		561
12/20	五	特餐	打拋豬肉燴麵 豬柳,番茄,古鮑菇,洋蔥,絞肉,碎乾丁,檸檬汁,雞柳	香雞堡 雞堡*1	風味時蔬	玉米濃湯2 玉米粒,火腿丁,南瓜,洋蔥,雞蛋		2.8	2.2	1.0		3.0		518
12/23	一	小米飯	古早味肉燥 絞肉,小四角油腐,洋蔥,絞紅蔥	角螺炒青花 角螺,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬	結頭丸片湯 結頭菜,貢丸,薑絲		3.0	2.2	1.8		2.5		530
12/24	二	紫米飯	麻油肉片 肉片,香菇,高麗菜,枸杞,麻油	冬瓜燒凍腐 冬瓜,凍豆腐,胡蘿蔔,青蔥	應時青菜	海芽蛋花湯 乾海帶芽,雞蛋		3.0	2.1	1.5		2.5		516
12/25	三	糙米飯	◎芝麻南瓜炒蛋 南瓜,黑芝麻,洗燙蛋	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁		4.0	1.9	0.9		2.8		574
12/26	四	燕麥飯	油腐燒雞 雞胸丁,骨髓丁,小三角油腐,鮑菇頭	玉米三色 絞肉,豆薯,毛豆仁,玉米粒	可口時蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,枸杞,紅棗	水果	4.1	2.2	0.9	1	2.5		650
12/27	五	特餐	*什錦海鮮燴飯 仁,魷魚條,洋蔥,金針菇,結球白菜,胡蘿蔔,魚	香滷翅小腿 翅小腿*2	元氣食蔬	X		3.0	2.2	1.1		3.0		535
12/30	一	小米飯	回鍋干片 青蔥,高麗菜,鮑菇頭,肉片,豆干片	豆薯三絲 豆薯,肉絲,胡蘿蔔,開陽	風味時蔬	韓式豆芽湯 黃豆芽,乾海帶芽,薑絲		3.0	2.0	0.9		2.5		499
12/31	二	紫米飯	蘑菇豬柳 豬柳,洋蔥,甜椒,蘑菇罐	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,乾木耳,紅蘿蔔	可口時蔬	味噌魚乾湯 豆腐,小魚乾,味噌,海帶芽		3.5	1.9	1.4		2.8	1	643
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：蔓慶企業有限公司														