

新竹市新竹國民小學114年04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					
4/1	二	麥片飯	香菇肉燥 <small>絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥</small>	肉絲燒黃瓜 <small>大黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳</small>	應時青菜	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,薑絲</small>						3.0	2.0	1.9	2.5	521	
4/2	三	糙米飯	番茄豆腐燴蛋# <small>洗燙蛋,番茄,豆腐,青蔥</small>	香滷豆干 <small>四分干,鮑菇頭,白蘿蔔</small>	應時青菜	三寶甜湯 <small>綠豆,粉圓,紅豆,二砂</small>						3.7	2.0	1.2	2.8	564	
4/7	一	薏仁飯	海結燒肉 <small>肉角,海帶結,胡蘿蔔,洋蔥,四分干</small>	竹筍三絲 <small>肉絲,竹筍,乾木耳,青蔥</small>	可口時蔬	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔,魚丸,芹菜</small>						3.0	2.0	1.8	2.5	521	
4/8	二	麥片飯	*塔香魚丁# <small>魚丁,小四角油豆腐,九層塔,馬鈴薯</small>	豆香雙花 <small>青花菜,白花菜,乾木耳,油片絲</small>	風味時蔬	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜,金針菇</small>	水果(陽,蓮)					3.2	2.0	1.7	3.0	552	
4/9	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米粒,青蔥</small>	沙茶干片 <small>豆干片,高麗菜,芹菜,沙茶醬</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆,二砂</small>	履歷豆漿					4.2	2.7	0.9	2.8	641	
4/10	四	燕麥飯	香菇悶雞 <small>清胸丁,小四角油豆腐,香菇,白蘿蔔</small>	雙色咖哩 <small>南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉</small>	活力時蔬	鮮蔬蛋花湯 <small>結球白菜,雞蛋,芹菜</small>	水果(新)					3.7	2.0	1.3	2.5	559	
4/11	五	特餐	打拋豬飯 <small>鮑菇,洋蔥,絞肉,碎乾丁,馬鈴薯,檸檬汁,雞腿</small>	滷雞排 <small>雞腿排*1</small>	元氣食蔬	大滷湯 <small>豆腐,結球白菜,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,烏醋</small>						3.3	2.3	1.2	2.5	542	
4/14	一	薏仁飯	醬炒肉絲 <small>肉絲,洋蔥,紅蘿蔔,青椒</small>	金苜白菜羹 <small>大白菜,金針菇,乾木耳,青蔥</small>	風味時蔬	豆腐魚干湯 <small>豆腐,小魚乾</small>	鮮奶(陽光)					3.1	2.0	1.7	2.5	518	
4/15	二	麥片飯	肉骨茶燉肉 <small>肉角,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包</small>	三色干絲 <small>白干絲,甜椒,綠豆芽,乾木耳</small>	應時青菜	冬瓜海根湯 <small>冬瓜,海帶根,薑絲</small>	鮮奶(竹,新)					3.4	2.0	1.8	2.5	1	640
4/16	三	糙米飯	義式鮮菇炒蛋 <small>雞蛋,鮑菇頭,洋蔥,青椒,羅勒香料</small>	紅燒油豆腐 <small>小三角油豆腐,薑片,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>						3.9	1.9	1.0	2.8	567	
4/17	四	燕麥飯	沙茶燒雞 <small>雞胸丁,骨腿丁,胡蘿蔔,豆薯,沙茶醬</small>	鮮菇炒高麗 <small>肉絲,香菇,高麗菜,青蔥</small>	可口時蔬	味噌什錦湯 <small>白蘿蔔,油片絲,味噌</small>	鮮奶(陽光)					3.4	1.9	1.7	1	2.5	595
4/18	五	特餐	古早味金瓜粥# <small>絞肉,胡蘿蔔,香菇,南瓜,紅蔥頭,碎乾丁</small>	香滷雞翅 <small>雞翅*1</small>	元氣食蔬	奶皇包 <small>奶皇包*1</small>						4.0	1.5	0.7	2.3	513	
4/21	一	薏仁飯	玉米肉末 <small>絞肉,玉米粒,洋蔥,青蔥</small>	瓠瓜燒凍腐 <small>瓠瓜,凍豆腐,乾木耳,茶豆</small>	活力時蔬	番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄</small>	鮮奶(陽光)					3.4	1.9	1.5	2.5	534	
4/22	二	麥片飯	糖醋魚丁 <small>魚丁,洋蔥,小四角油豆腐,番茄</small>	關東煮 <small>玉米條,白蘿蔔,柴魚片,米血丁</small>	應時青菜	鮮菇蛋薯湯 <small>豆薯,秀珍菇,芹菜</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)					3.7	2.0	1.2	3.0	577	
4/23	三	糙米飯	海芽蒸蛋 <small>洗燙蛋,海帶芽</small>	韓式泡菜炒干片 <small>豆干片,韓式泡菜,高麗菜,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>						3.8	2.0	0.9	2.2	542	
4/24	四	燕麥飯	油腐燒雞丁 <small>清胸丁,甜椒,小四角油豆腐,豆薯</small>	三鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜,鮑菇頭,乾木耳,蝦米</small>	可口時蔬	當歸蹄線湯 <small>角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,枸杞</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)					3.8	1.9	1.6	1	2.5	624
4/25	五	特餐	鮮蔬咖哩飯# <small>絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉</small>	無骨雞排 <small>無骨雞排*1</small>	元氣食蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,乾海帶芽</small>						3.3	2.2	1.1	3.0	560	
4/28	一	薏仁飯	玉米燒肉 <small>肉丁,玉米粒,胡蘿蔔,洋蔥</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉,高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,冬粉</small>	風味時蔬	黃瓜養身湯 <small>大黃瓜,枸杞,紅棗,當歸,角螺</small>						4.0	1.7	1.4	2.5	554	
4/29	二	麥片飯	蘑菇豬柳 <small>豬柳,洋蔥,豆干片,蘑菇罐</small>	韓式什錦冬粉 <small>絞肉,洋蔥,鮮蔬,胡蘿蔔,冬粉</small>	可口時蔬	肉骨茶什錦湯 <small>皮酥,肉骨茶湯,白蘿蔔,秀珍菇</small>						3.7	2.0	1.7	2.5	1	659
4/30	三	糙米飯	菜脯蛋 <small>洗燙蛋,去水菜脯,胡蘿蔔</small>	五香黑干1 <small>大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻</small>	應時青菜	綜合甜湯 <small>紅豆,綠豆,花生,熟花生</small>						3.6	2.0	1.2	2.8	560	

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 副食三的時蔬：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。
- 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。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司