

新竹市新竹國民小學114年05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		
5/1	四	燕麥飯	義式燒雞 <small>雞胸丁, 骨腿丁, 馬鈴薯, 番茄, 洋蔥, 羅勒香</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 黑輪條, 小四角油豆腐</small>	活力時蔬	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 青蔥</small>		3.5	2.0	1.2		2.5	541	
5/2	五	特餐	*海鮮什錦粥# <small>蝦仁, 胡蘿蔔, 高麗菜, 玉米粒, 絞紅蔥, 芹菜</small>	滷雞排 <small>雞腿排*1</small>	X	冰心地瓜 <small>冰心地瓜*1</small>		4.0	2.2	0.9		2.5	582	
5/5	一	薏仁飯	古早味肉燥 <small>絞肉, 絞干丁, 洋蔥, 絞紅蔥, 鮑菇頭</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 乾木耳, 蒜末</small>	可口時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔, 大骨, 芹菜</small>		3.0	1.8	2.0		2.5	510	
5/6	二	麥片飯	*糖醋魚丁 <small>小四角油豆腐, 洋蔥, 魚丁, 馬鈴薯, 番茄</small>	開陽燴白玉 <small>蝦米, 白蘿蔔, 乾木耳, 胡蘿蔔</small>	風味時蔬	肉絲冬粉湯 <small>肉絲, 冬粉, 高麗菜</small>	水果(陽, 蓮)	3.3	2.1	1.5		3.0	560	
5/7	三	糙米飯	豆薯鮮菇炒蛋 <small>洗選蛋, 豆薯, 香菇, 洋蔥</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 乾木耳</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆, 粉圓, 二砂</small>	履歷豆漿	3.9	2.7	0.8		2.8	625	
5/8	四	燕麥飯	薑汁燒肉片 <small>肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 鮑菇頭, 豆干片</small>	魚羹炒鮮瓜 <small>魚羹, 大黃瓜, 乾木耳, 胡蘿蔔</small>	活力時蔬	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋</small>	水果(新)	3.0	1.9	2.0	1	2.5	577	
5/9	五	特餐	沙茶什錦燴板條 <small>條, 油片絲, 肉絲, 金針菇, 胡蘿蔔, 高麗菜, 沙茶</small>	炸魚片 <small>魚排*1</small>	元氣食蔬	雙羅鮮湯 <small>胡蘿蔔, 白蘿蔔, 芹菜</small>		2.4	2.0	1.5		3.0	490	
5/12	一	薏仁飯	蔥燒豬柳 <small>豬柳, 洋蔥, 青椒, 乾木耳</small>	番茄豆腐煲 <small>絞肉, 番茄, 豆腐, 洋蔥</small>	風味時蔬	鮮蔬蛋花湯 <small>高麗菜, 雞蛋, 青蔥</small>	鮮奶(陽光)	3.0	2.1	1.7		2.5	523	
5/13	二	麥片飯	味噌肉片 <small>肉片, 高麗菜, 味噌, 紅蘿蔔</small>	肉絲炒瓠瓜 <small>肉絲, 鮑菇頭, 皮酥, 瓠瓜</small>	應時青菜	冬瓜油豆腐湯 <small>冬瓜, 小四角油豆腐, 薑絲</small>	鮮奶(竹, 新)	3.0	1.9	1.9		2.5	1	606
5/14	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米粒, 青蔥</small>	海根干片 <small>豆干片, 海帶根, 薑絲, 芹菜</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>		4.2	2.0	0.8		2.8	595	
5/15	四	燕麥飯	油腐燒雞 <small>雞胸丁, 骨腿丁, 小四角油豆腐, 豆薯</small>	芹香高麗 <small>肉絲, 胡蘿蔔, 高麗菜, 芹菜</small>	可口時蔬	蘿蔔鮮菇湯 <small>白蘿蔔, 香菇, 薑絲</small>	鮮奶(陽光)	3.1	1.9	1.6		2.5	519	
5/16	五	特餐	古早味米粉湯 <small>絞肉絲, 魚丸, 乾木耳, 胡蘿蔔, 粗米粉, 油片絲, 炸</small>	炸雞排 <small>無骨雞排</small>	元氣食蔬	高麗菜包 <small>高麗菜包*1</small>		3.4	2.2	1.0		3.0	561	
5/19	一	薏仁飯	筍乾肉片 <small>肉片, 去水筍乾, 豆薯, 福菜</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐, 胡蘿蔔, 南瓜, 洋蔥</small>	活力時蔬	馬鈴薯營養湯 <small>馬鈴薯, 高麗菜, 胡蘿蔔, 芹菜</small>	鮮奶(陽光)	4.0	2.0	1.3		2.5	571	
5/20	二	麥片飯	香菇肉燥 <small>絞肉, 香菇, 絞干丁, 洋蔥, 絞紅蔥</small>	三鮮炒高麗 <small>高麗菜, 乾木耳, 胡蘿蔔, 玉米粒</small>	應時青菜	鮮菇豆薯湯 <small>豆薯, 秀珍菇</small>	水果(陽, 蓮) 鮮奶(竹, 新)	3.5	1.9	1.6		2.5	536	
5/21	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋, 番茄</small>	紅燒油腐 <small>小三角油腐, 薑片, 胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 <small>綠豆, 地瓜圓</small>		3.7	2.0	1.0		2.8	557	
5/22	四	燕麥飯	咖哩雞丁 <small>雞胸丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩粉</small>	豆香雙花 <small>青花菜, 白花菜, 乾木耳, 油片絲</small>	可口時蔬	當歸蔬菜湯 <small>角螺, 高麗菜, 當歸, 枸杞</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.0	1.6	1	2.5	603	
5/23	五	特餐	番茄義大利麵 <small>日油麵, 番茄, 杏鮑菇, 洋蔥, 絞肉, 碎乾丁, 馬鈴薯</small>	香酥魚柳 <small>虱目魚柳*2</small>	元氣食蔬	海芽豆腐湯 <small>豆腐, 乾海帶芽, 薑絲, 洋蔥</small>		2.5	2.1	1.0		3.0	494	
5/26	一	薏仁飯	塔香燒肉片 <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, 乾木耳, 胡蘿蔔, 碎干丁</small>	風味時蔬	鮮蔬什錦湯 <small>大黃瓜, 皮酥, 薑絲</small>		3.8	1.9	1.7		2.5	560	
5/27	二	麥片飯	肉骨茶燒肉 <small>肉丁, 凍豆腐, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	培根炒瓠瓜 <small>培根, 瓠瓜, 胡蘿蔔, 香菇</small>	可口時蔬	酸菜鮮蔬湯 <small>榨菜絲, 豆薯, 乾木耳</small>		3.3	1.9	1.4		2.5	525	
5/28	三	糙米飯	柴香蒸蛋 <small>洗選蛋, 柴魚片, 金針菇</small>	沙茶干絲 <small>白干絲, 甜椒, 綠豆芽, 沙茶醬</small>	應時青菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆, 薏仁</small>		3.8	1.9	0.9		2.2	533	
5/29	四	燕麥飯	糖醋雞丁 <small>雞胸丁, 馬鈴薯, 甜椒, 洋蔥, 番茄醬</small>	鮮蔬干片 <small>豆干片, 肉絲, 高麗菜, 芹菜</small>	活力時蔬	海結玉米湯 <small>海帶結, 玉米條</small>		3.6	2.0	1.3		2.5	550	

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