新竹市新竹國民小學114年09月營養午餐(葷) 人數:2400														
日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶麵/豆漿	總熱量
口奶	王州	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	WO.M.
9/1	_	薏仁飯	瓜仔肉 (煮) 絞肉.絞花瓜.碎乾丁.生香菇.洋蔥	*歡樂雙拼 (炸)	風味時 蔬	@青菜蛋花湯		3.0	2.1	1.3		2.3		506
9/2	_	麥片飯	樹子燒魚丁 (燒)	肉絲炒干片 (炒)	可口時 蔬	麻油豚肉湯		3.0	2.4	1.4		3.0		560
9/3	Ξ	糙米飯	白蘿蔔魚丁.樹子罐頭.鮑菇頭 ②番茄炒蛋 (炒) 雞蛋番茄	豆干片.肉絲洋蔥 麻婆豆腐 (煮) 豆腐香菇洋蔥茶豆	元氣食蔬	高麗菜肉絲.枸杞.麻油 黑糖粉圓湯 粉角.山粉圓.黑糖		4.1	2.0	1.0		2.8		588
9/4	四	燕麥飯	沙艾舜丁 /孝\	開陽鮮瓜 (炒) 蝦米胡蘿蔔鮮瓜肉絲	可口時 蔬	肉骨茶湯 東豆腐.大白菜.肉骨茶包		3.0	2.0	1.6		2.5		516
9/5	五	特餐	炸醬麵 (煮) 由麵,絞肉,碎乾丁,三色丁,馬鈴薯,甜養	海雞排 (滷) 雞腿排*1	元氣食 蔬	玉米濃湯		3.2	2.4	0.7		3.0		558
9/8	_	薏仁飯	+T+4+ 2+2 -+ (-+4)	白菜滷 (煮)	活力時 蔬	筍絲肉絲湯 ^{竹筍.肉絲}	鮮奶(陽光)	3.0	1.8	2.0		2.5		508
9/9		麥片飯		鮮蔬咖哩 (煮)	活力時 蔬 _粉	味噌油腐湯	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	3.8	2.0	1.0		2.5	1	645
9/10	Ξ	糙米飯	@香滑玉米蒸蛋 (蒸) 雞蛋.玉米粒.胡蘿蔔	②熱帶波蘿堅果豆包 (炒) 豆包.洋蔥.堅果.鳳梨丁.胡蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯紅豆紫米湯		3.8	2.0	1.0		2.8		570
9/11	四	燕麥飯	洋蔥南瓜燒雞 (燒)	鮮菇高麗菜 (炒) 香菇.高麗菜.胡蘿蔔	活力時蔬	紫菜珍菇湯 紫菜.金針菇.皮酥	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.9	1.7	1	2.5		570
9/12	五	特餐	海鮮粥 (煮)	香酥魚柳 (炸)	Х	培根炒雙花 (炒) ^{培根,青花菜,白花菜,生木耳}		4.0	1.9	1.7		2.5		574
9/15	_	薏仁飯		麻油油腐 (煮) 小三角油腐.杏鮑菇.薑片.胡麻油	應時青 二 菜	蘿蔔貢丸湯 ^{白蘿蔔} 買丸	鮮奶(陽光)	3.4	2.6	1.0		2.5		572
9/16	_	特餐	風城米粉 (炒) 米粉.肉絲.高麗菜.蝦米.生木耳.角螺	滷魷魚丸 (滷)	應時青菜	海結玉米湯	鮮奶(竹.新)	2.3	2.0	1.0		2.5	1	540
9/17	Ш	糙米飯	@咖哩炒蛋 (炒) 雞蛋.胡蘿蔔.白花菜.咖哩粉	紅燒百頁 (煮) ^{百頁豆腐,素雞片.香菇.薑片}	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 ^{綠豆小麥仁}	履歷豆漿	3.8	2.1	1.3		2.8		585
9/18	四	燕麥飯	©堅果炒雞丁 (炒) 清胸片.堅果.南瓜.小四角油腐	銀芽肉絲 (炒)	可口時蔬	馬鈴薯營養湯	鮮奶(陽光)	3.6	2.1	1.3		2.5		553
9/19	五	特餐	漢堡+炸雞堡(炸)	洋蔥炒蛋 (炒) 雞蛋.洋蔥.香菇	Х	番茄豆腐湯 豆腐番茄		2.0	1.9	1.0		2.5		420
9/22	_	薏仁飯	蜜汁鳳梨排骨 (煮)	*關東煮 (煮) 蘿蔔.大黑干1切9.米血丁.火鍋	可口時 	味增豆腐湯	鮮奶(陽光)	3.3	2.2	1.3		2.5		543
9/23	=	特餐	義式番茄肉醬麵 (煮)	麥克雞塊 (炸) ^{雞塊*3}	應時青菜	南瓜蔬菜濃湯	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	2.6	2.0	1.0		2.5	1	566
9/24	Ξ	糙米飯	以 	@彩蔬炒蛋 (炒) 雞蛋胡蘿蔔高麗菜茶豆	元氣食 蔬	芋香西米露 _{芋頭.西谷米}		4.0	2.4	0.9		2.8		607
9/25	四	燕麥飯	の弾内却フサ (孝)	角蘿燴鮮瓜 (燴)	可口時 蔬	*魚羹鮮蔬湯	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.1	1.8	1.8	1	2.5		566
9/26	五	特餐	香菇雞湯麵(煮)	*鮑魚 (煮)	應時青菜	豬肉餡餅		3.3	2.3	0.9		2.5		541
9/30	_	麥片飯		<u>輸魚*1</u> 玉米可樂餅*1 (炸)	可口時蔬	→ 務内餡餅*1 白菜蛋花湯		3.8	1.9	0.8		2.5		542
	1 2	美式化	肉丁.洋蔥.胡蘿蔔.馬鈴薯.咖哩粉 3計算為平均值,熱量	可樂餅*1	7.星夕度	大白菜,雞蛋.角螺					<u> </u>			

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 備註 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、@雞蛋、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:蕓慶企業有限公司