

新竹市新竹國民小學114年10月營養午餐(葷) 受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小 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	份	
10/1	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔	糖醋麵腸(煮) 麵腸切片,甜椒,香菇,洋蔥	元氣食蔬	摩摩喳喳 地瓜,西谷米,椰漿,鳳梨丁		3.4	2.1	1.2		2.8		543
10/2	四	燕麥飯	南瓜燒雞丁(煮) 骨髓,雞胸丁,南瓜,小四角油腐	*開陽炒高麗(炒) 蝦米,胡蘿蔔,高麗菜,肉絲	可口時蔬	番茄鮮蔬湯 番茄,大白菜		3.0	2.0	1.8		2.5		516
10/3	五	特餐	紅燒豚肉麵(煮) 白油麵,肉片,皮酥,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇	*香酥魚柳(炸) 虱目魚柳*2	元氣食蔬	@玉米蛋花湯 玉米粒,蛋花湯,青蔥		3.2	1.9	0.6		3.0		522
10/7	二	特餐	葷菇拌飯(拌) 絞肉,香菇,鮑菇頭,高麗菜,皮酥	香酥雞柳(炸) 雞柳條*2	可口時蔬	番茄豆腐湯 豆腐,番茄	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.2	2.1	1.0		3.0	1	631
10/8	三	糙米飯	@香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇	鐵板油豆腐(燒) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉角		4.0	2.0	0.8		2.2		547
10/9	四	燕麥飯	◎堅果雞丁(炒) 清胸片,堅果,鮮瓜,四分干	田園火腿玉米(煮) 火腿丁,玉米粒,胡蘿蔔,茶豆	活力時蔬	三絲湯 肉絲,乾木耳,竹筍	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.2	1.0	1	2.5		573
10/13	一	薏仁飯	*三杯魚丁(煮) 魚丁,甜椒,大黑干1切9,老薑,九層塔,馬鈴薯	肉絲炒青花(炒) 肉絲,青花菜,胡蘿蔔,油片絲	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.2	2.2	1.7		2.5		545
10/14	二	五穀飯	古早味肉燥(煮) 絞肉,鮑菇頭,洋蔥,小四角油腐,絞紅蔥	肉末燒鮮瓜(燒) 肉絲,鮮瓜,胡蘿蔔	可口時蔬	福菜凍腐湯 福菜,凍豆腐,豆薯	鮮奶(竹,新)	3.0	2.2	1.6		2.5	1	620
10/15	三	糙米飯	@義式鮮菇炒蛋(炒) 雞蛋,香菇,洋蔥,義大利香料	紅燒豆腐(燒) 豆腐,茶豆,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.9	2.0	1.0		2.8		570
10/16	四	燕麥飯	瓜子雞(燒) 清胸片,麻油瓜,胡蘿蔔,白蘿蔔	*鮮瓜燴三鮮(燴) 鮮瓜,木耳,蝦仁,魷魚圈	可口時蔬	蔬菜蛋花湯 雞蛋,大白菜	鮮奶(陽光)	3.0	1.8	2.1		2.5		510
10/17	五	特餐	*麵線糊(煮) 蚵仔麵線,魚羹條,木耳,胡蘿蔔,金針菇,高麗菜,角螺	香滷豬排(滷) 豬排*1	應時青菜	銀絲卷 銀絲卷*1		3.3	2.3	0.9		2.5		542
10/20	一	薏仁飯	*蔥爆魚丁(煮) 魚丁,洋蔥,彩椒,小四角油腐	塔香海苔(煮) 肉絲,海苔,薑絲,胡蘿蔔,九層塔	可口時蔬	蔬菜丸片湯 貢丸,結球白菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.2	2.0		2.5		536
10/21	二	特餐	西西里肉醬麵(煮) 絞肉,碎乾丁,洋蔥,番茄,白油麵	香滷雞排(滷) 雞腿排*1	應時青菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,香菇	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	2.6	2.3	1.3		2.5	1	597
10/22	三	糙米飯	@鮮瓜炒蛋(炒) 雞蛋,鮮瓜	鹹甘炒素雞(炒) 素雞片,胡蘿蔔,青椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	2.2	1.1		2.8		586
10/23	四	燕麥飯	◎宮保雞丁(煮) 清胸片,油花生,米血丁,乾辣椒,馬鈴薯	竹筍肉絲(炒) 肉絲,竹筍,胡蘿蔔	可口時蔬	*味噌豆腐湯 豆腐,小魚干,味噌	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.6	1	2.5		610
10/27	一	薏仁飯	香滷肉燥(煮) 絞肉,碎乾丁,洋蔥,嫩紅蔥	白玉炒三絲(煮) 白蘿蔔,生木耳,胡蘿蔔,肉絲	風味時蔬	鮮瓜麵線湯 鮮瓜,蚵仔麵線,枸杞		3.3	2.1	1.8		3.0		568
10/28	二	特餐	*芋頭米粉湯(煮) 肉絲,芋頭丁,油片絲,香菇,蝦皮,絞紅蔥	*炸魚排(炸) 調理魚排*1	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1		3.5	2.0	0.8		2.5		528
10/29	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄	三色干絲(煮) 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,薑絲	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.8	1.9	1.2		2.2		542
10/30	四	燕麥飯	栗子燒雞(燒) 清胸片,馬鈴薯,生香菇,栗子	@蛋酥白菜(炒) 雞蛋,大白菜,角螺,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒		3.7	1.9	0.9		2.5		535
10/31	五	特餐	*鮮蔬糙米粥(煮) 絞肉,香菇,高麗菜,玉米粒,絞紅蔥	香酥雞排(炸) 無骨雞排*1	炒雙花	奶皇包 奶皇包*1		4.1	1.9	1.0		2.5		574

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、@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20日

菜單提供：藝慶企業有限公司