

新竹市新竹國民小學114年11月營養午餐(葷) 受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小 人數:2400

# 新竹市新竹國民小學114年11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	奶油/豆油	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品							
11/3	一	薏仁飯	瓜仔雞丁(煮) 骨腿,雞胸丁,麻油瓜,四分公,鮑菇頭	*魚羹炒鮮瓜(炒) 魚羹條,鮮瓜,胡蘿蔔	風味時蔬	@豆薯蛋花湯 雞蛋,豆薯	鮮奶(陽光)	3.4	2.2	1.5		2.5		549
11/4	二	小米飯	*茄汁魚丁(煮) 魚丁,洋蔥,馬鈴薯,青椒	珍菇炒高麗(炒) 金針菇,高麗菜,胡蘿蔔	可口時蔬	肉骨茶湯 凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	鮮奶(竹.新)	3.3	2.0	1.5		2.8	1	640
11/5	三	糙米飯	@金瓜炒蛋(炒) 雞蛋,南瓜,茶豆	醬燒油腐(煮) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉角		4.0	2.1	0.7		2.8		583
11/6	四	燕麥飯	◎*芝麻柴燒雞丁(煮) 清胸片,地瓜,白芝麻,柴魚片	甜條炒花椰(炒) 火鍋條,青花菜,洋蔥	可口時蔬	番茄油片湯 番茄,油片絲	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.5		2.5		510
11/7	五	特餐	沙茶什錦燴麵	醬燒雞翅(蒸) 醬燒雞翅*1	元氣食蔬	蘿蔔鮮湯 白蘿蔔,素皮絲,芹菜		2.3	2.0	1.4		3.0		480
11/10	一	薏仁飯	家常雞丁(滷) 骨腿,雞胸丁,胡蘿蔔,海帶結,鮮瓜	*關東煮(煮) 白蘿蔔,小四角油腐,玉米粒,小魚丸	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,芹菜,冬粉	鮮奶(陽光)	3.5	2.0	1.5		2.5		548
11/11	二	特餐	*古早味鮮瓜鹹粥(煮)	*義式洋芋燒魚(煮) 魚丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,義大利香料	可口時蔬	芋泥包 芋泥包*1	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	4.0	1.9	0.9		2.5	1	653
11/12	三	糙米飯	@什錦蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇,素魚板	三杯素肚(燒) 素肚切片,甜椒,薑片,九層塔,玉米筍	應時青菜	綜合甜湯 綠豆,紅豆,花豆,熟花生		3.6	2.2	0.8		2.2		529
11/13	四	燕麥飯	春川炒雞(炒) 清胸片,韓式泡菜,高麗菜	脆薯三絲(煮) 芹菜,豆薯,胡蘿蔔,豆干片	活力時蔬	家常南瓜湯 南瓜,雞蛋	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.9	2.0	1.1	1	2.5		624
11/14	五	特餐	@大滷麵(煮)	炸雞排(炸) 無骨雞排*1	X	炒雙花 青花菜,白花菜,油片絲		3.0	2.2	1.0		2.5		511
11/15	六	校慶	肉包(蒸) 肉包*1	滷雞腿(滷) 雞腿*1	X	蘋果汁 蘋果汁*1		2.5	3	0.0		2.0		475
11/17	一	薏仁飯	*鮮蔬魚丁(煮) 魚丁,胡蘿蔔,高麗菜	塔香黑干(炒) 大黑干1切九,馬鈴薯,九層塔	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.4	2.3	1.0		2.5		553
11/18	二	小米飯	蠔油鮮菇雞(燒) 清胸片,胡蘿蔔,豆薯,鮑菇頭	螞蟻上樹(煮) 素皮絲,大白菜,芹菜,冬粉	可口時蔬	味噌海芽湯 海帶芽,味噌,油片絲	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	4.2	2.0	1.1		2.8	1	693
11/19	三	糙米飯	@羅勒什錦炒蛋(炒) 雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,甜椒,羅勒片	白花炒豆包(炒) 豆包,白花菜,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	1.4		2.8		576
11/20	四	燕麥飯	*沙茶魚丁(煮) 魚丁,小四角油腐,結球白菜,沙茶醬	金瓜燴豆腐(燴) 豆腐,南瓜,茶豆	可口時蔬	鮮瓜藥膳湯 鮮瓜,當歸,紅棗,枸杞	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.8	2.4	1.1	1	2.5		645
11/21	五	特餐	*香菇海鮮燴飯(煮) 蝦仁,魷耳圈,高麗菜,香菇,蒜末,洋蔥	香滷雞排(滷) 雞腿排*1	應時青菜	X	履歷豆漿	3.0	3.1	0.5		3.0		588
11/24	一	薏仁飯	*咖哩魚丁(煮) 魚丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	蒜香玉米(煮) 玉米粒,茶豆,鮑菇頭,蒜末	可口時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海帶芽		4.0	2.0	0.8		2.5		564
11/25	二	特餐	古早味鮮筍粥(煮)	麻油雞丁(煮)	應時青菜	冰心地瓜 地瓜*1		3.8	2.0	1.1		2.5		559
11/26	三	糙米飯	@塔香菜脯炒蛋(炒) 雞蛋,菜脯,九層塔,洋蔥	回鍋干片(炒) 豆干片,高麗菜,甜椒	元氣食蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.7	2.0	1.3		2.8		569
11/27	四	燕麥飯	*紅燒魚丁(燒) 魚丁,白蘿蔔,小四角油腐	鮮菇炒白菜(炒) 胡蘿蔔,香菇,大白菜	可口時蔬	@什錦麵線湯 豆薯,雞蛋,蚵仔麵線		3.4	1.9	1.3		2.5		529
11/28	五	特餐	白醬義大利麵(煮)	香滷翅小腿(滷) 翅小腿*2	應時青菜	玉米濃湯		2.6	2.2	1.3		3.0		511

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。
- 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。
- 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。
- 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。

本日用餐人數21日

菜單提供：蘿麗企業有限公司

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、@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：藝慶企業有限公司