

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	
11/3	一	薏仁飯	瓜仔雞丁(煮) 骨髓、雞胸丁、麻油瓜、四分干、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 金針菇、素肚、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、沙茶醬、白油麵	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) 骨髓、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) 素皮絲、鮮瓜、蝦米、油片絲、香菇	*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) 白油麵、角螺、香菇、胡蘿蔔、結球白菜、竹筍、雞蛋	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) 素皮絲、去殼鮮筍、香菇、胡蘿蔔、芹菜、絞紅蔥	麻油雞丁(煮) 清胸片、凍豆腐、白蘿蔔、枸杞、當歸	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) 白油麵、素火腿、玉米筍、青花菜、洋蔥、鮑菇頭、奶粉	香滷翅小腿(滷) 翅小腿*2	應時青菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔		2.6	2.2	1.3		3.0		511

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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司