

| 新竹市新竹國民小學114年12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     |     |                 |  |         |  |
| 12/1                    | 一                                                              | 薏仁飯 | 肉骨茶燒肉(煮)<br>肉角,小四角油腐,白蘿蔔,肉骨茶包            | *開陽炒高麗(炒)<br>蝦米,高麗菜,香菇         | 風味時蔬 | @海芽蛋花湯<br>海帶芽,洋蔥,雞蛋      | 鮮奶(陽光)             | 4.0 | 2.1   | 1.6 |     | 2.5 |       | 589 |                 |  |         |  |
| 12/2                    | 二                                                              | 小米飯 | *凍腐燒魚丁(燒)<br>魚丁,凍豆腐,玉米粒                  | ◎韓式雜炊冬粉(炒)<br>冬粉,胡蘿蔔,鮮蔬,洋蔥,白芝麻 | 可口時蔬 | 鮮菇豆薯湯<br>香菇,豆薯           | 鮮奶(竹.新)            | 4.2 | 2.0   | 1.1 |     | 2.8 | 1     | 697 |                 |  |         |  |
| 12/3                    | 三                                                              | 糙米飯 | @鮮菇什錦炒蛋(炒)<br>雞蛋,鮑菇頭,茶豆,洋蔥               | 沙茶干絲(煮)<br>白干絲,綠豆芽,胡蘿蔔,沙茶醬     | 元氣食蔬 | ◎燒仙草甜湯<br>紅豆,綠豆,熟花生,仙草原汁 |                    | 3.7 | 2.1   | 1.0 |     | 2.8 |       | 568 |                 |  |         |  |
| 12/4                    | 四                                                              | 燕麥飯 | 洋芋燉雞(煮)<br>清胸片,洋蔥,番茄,馬鈴薯                 | *魚丸燴鮮瓜(燴)<br>鮮瓜,魚丸,香菇          | 可口時蔬 | 海結油腐湯<br>海帶結,小四角油腐       | 鮮奶(陽光)             | 3.0 | 2.0   | 1.7 |     | 2.5 |       | 511 |                 |  |         |  |
| 12/5                    | 五                                                              | 特餐  | *鮮蝦什錦燴飯條(煮)<br>飯條,油片絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,洋蔥,蝦仁   | 允指雞翅(滷)<br>雞翅*1                | 元氣食蔬 | X                        | 履歷豆漿               | 2.2 | 3.0   | 1.1 |     | 3.0 |       | 542 |                 |  |         |  |
| 12/8                    | 一                                                              | 薏仁飯 | 酸菜豬柳(煮)<br>豬柳,麵腸片,酸菜,豆薯                  | 鮮菇燴白菜(燴)<br>胡蘿蔔,香菇,結球白菜        | 活力時蔬 | *柴魚蘿蔔湯<br>白蘿蔔,柴魚片        | 鮮奶(陽光)             | 3.2 | 1.9   | 1.4 |     | 2.5 |       | 520 |                 |  |         |  |
| 12/9                    | 二                                                              | 特餐  | @麵線糊(煮)<br>蚵仔麵線,魚羹條,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,雞蛋       | 洋蔥雞丁(煮)<br>清胸片,洋蔥,小四角油腐        | 風味時蔬 | 玉米<br>1/2 玉米條            | 水果(陽.蓮)<br>鮮奶(竹.新) | 2.7 | 2.1   | 1.1 |     | 2.5 | 1     | 577 |                 |  |         |  |
| 12/10                   | 三                                                              | 糙米飯 | @番茄炒蛋(炒)<br>番茄,洗選蛋                       | ◎蜜汁黑干(煮)<br>大黑干1切9,白蘿蔔,白芝麻     | 應時青菜 | 小米風味甜湯<br>小米,QQ,白米       |                    | 3.5 | 2.0   | 1.3 |     | 2.2 |       | 523 |                 |  |         |  |
| 12/11                   | 四                                                              | 燕麥飯 | *泡菜魚丁(煮)<br>魚丁,韓式泡菜,小四角油腐,高麗菜            | 蒜炒鮮蔬(炒)<br>花椰菜,青花菜,胡蘿蔔,蒜末      | 活力時蔬 | 鮮瓜香菇湯<br>鮮瓜,香菇,薑絲        | 水果(新)<br>鮮奶(陽光)    | 3.0 | 2.0   | 1.9 | 1   | 2.5 |       | 581 |                 |  |         |  |
| 12/12                   | 五                                                              | 特餐  | 鮮蔬咖哩飯(煮)<br>豆乾丁,茶豆,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉        | 香滷雞排(滷)<br>雞排*1                | 應時青菜 | 蘿蔔海根湯<br>白蘿蔔,海帶根         |                    | 3.4 | 2.3   | 1.3 |     | 2.5 |       | 556 |                 |  |         |  |
| 12/15                   | 一                                                              | 薏仁飯 | 玉米燒肉(煮)<br>肉角,玉米粒,胡蘿蔔                    | ◎花生四色(煮)<br>豆干丁,白蘿蔔,茶豆,熟花生     | 應時青菜 | 薑絲鮮瓜湯<br>鮮瓜,薑絲,枸杞        | 鮮奶(陽光)             | 3.3 | 2.2   | 1.4 |     | 2.5 |       | 549 |                 |  |         |  |
| 12/16                   | 二                                                              | 小米飯 | *茄汁燴魚丁(煮)<br>魚丁,小四角油腐,番茄                 | 三色蒸南瓜(蒸)<br>鮑菇頭,三色丁,南瓜         | 可口時蔬 | 味噌海芽湯<br>海帶芽,味噌,高麗菜      | 水果(陽.蓮)<br>鮮奶(竹.新) | 3.9 | 2.0   | 1.2 |     | 2.8 | 1     | 674 |                 |  |         |  |
| 12/17                   | 三                                                              | 糙米飯 | @玉米炒蛋(炒)<br>雞蛋,玉米粒                       | 家常豆腐(煮)<br>豆腐,木耳,鮮瓜            | 元氣食蔬 | 紅豆湯圓甜湯<br>紅豆,湯圓          |                    | 4.0 | 2.0   | 0.7 |     | 2.8 |       | 572 |                 |  |         |  |
| 12/18                   | 四                                                              | 燕麥飯 | 麻油雞(燒)<br>清胸片,凍豆腐,米血丁,白蘿蔔                | @蛋酥白菜(炒)<br>大白菜,紅蘿蔔,雞蛋,香菇      | 可口時蔬 | 番茄金菇湯<br>番茄,金針菇          | 水果(新)<br>鮮奶(陽光)    | 3.0 | 2.1   | 1.2 | 1   | 2.5 |       | 573 |                 |  |         |  |
| 12/19                   | 五                                                              | 特餐  | 炸醬麵(煮)<br>白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,馬鈴薯,甜麵醬,絞肉     | 香滷豬排(滷)<br>豬排*1                | 應時青菜 | 鮮菇蔬菜湯<br>香菇,高麗菜          |                    | 2.6 | 2.2   | 1.1 |     | 3.0 |       | 511 |                 |  |         |  |
| 12/22                   | 一                                                              | 薏仁飯 | 回鍋肉片(煮)<br>肉片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬                | 蒜末玉米(煮)<br>絞肉,玉米粒,茶豆,豆薯,蒜末     | 可口時蔬 | 海芽油片湯<br>油片絲,乾海帶芽        |                    | 3.7 | 2.2   | 1.0 |     | 2.5 |       | 559 |                 |  |         |  |
| 12/23                   | 二                                                              | 特餐  | @糙米滑蛋粥(煮)<br>糙米,碎乾丁,三色丁,高麗菜,絞肉,雞蛋,角螺,紅蔥頭 | 五香雞丁(煮)<br>清胸片,四分干,白蘿蔔,胡蘿蔔     | 應時青菜 | 冰心地瓜<br>地瓜*1             |                    | 3.8 | 2.3   | 1.1 |     | 2.5 |       | 578 |                 |  |         |  |
| 12/24                   | 三                                                              | 糙米飯 | @洋蔥炒蛋(炒)<br>洗選蛋,香菇,洋蔥                    | 紅燒油腐(滷)<br>小三角油腐,鮑菇頭,胡蘿蔔       | 元氣食蔬 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆,薏仁           |                    | 3.8 | 2.8   | 1.0 |     | 2.8 |       | 624 |                 |  |         |  |
| 12/26                   | 五                                                              | 特餐  | 番茄肉醬麵(煮)<br>馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,羅勒香料,碎乾丁,絞肉    | *炸魚排(炸)<br>魚排*1                | 應時青菜 | 小米玉米濃湯<br>玉米粒,胡蘿蔔,國產小米   |                    | 3.0 | 2.1   | 0.9 |     | 3.0 |       | 522 |                 |  |         |  |
| 12/29                   | 一                                                              | 薏仁飯 | *義式鮮蔬魚丁(煮)<br>魚丁,馬鈴薯,芋頭,義大利香料            | 肉絲燴青花(燴)<br>肉絲,青花菜,胡蘿蔔         | 風味時蔬 | 味噌豆腐湯<br>豆腐,洋蔥,味噌        |                    | 3.7 | 2.1   | 1.6 |     | 3.0 |       | 591 |                 |  |         |  |
| 12/30                   | 二                                                              | 小米飯 | 古早味肉燥(煮)<br>絞肉,碎乾丁,洋蔥,鮑菇頭,絞紅蔥            | *柴魚鮮蔬(煮)<br>白蘿蔔,玉米粒,柴魚片,鮑菇頭    | 應時青菜 | @大滷湯<br>大白菜,雞蛋,香菇,胡蘿蔔    |                    | 3.5 | 2.1   | 1.3 |     | 2.5 |       | 550 |                 |  |         |  |
| 12/31                   | 三                                                              | 糙米飯 | @紅娘炒蛋(炒)<br>雞蛋,胡蘿蔔                       | 茶豆燴豆腐(煮)<br>豆腐,茶豆,香菇           | 應時青菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆,紫米           |                    | 3.9 | 1.9   | 0.9 |     | 2.2 |       | 543 |                 |  |         |  |
| 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.副菜三の時蔬：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22日               |                                                                |     |                                          |                                |      |                          |                    |     |       |     |     |     |       |     |                 |  |         |  |
| 菜單提供：藝慶企業有限公司           |                                                                |     |                                          |                                |      |                          |                    |     |       |     |     |     |       |     |                 |  |         |  |