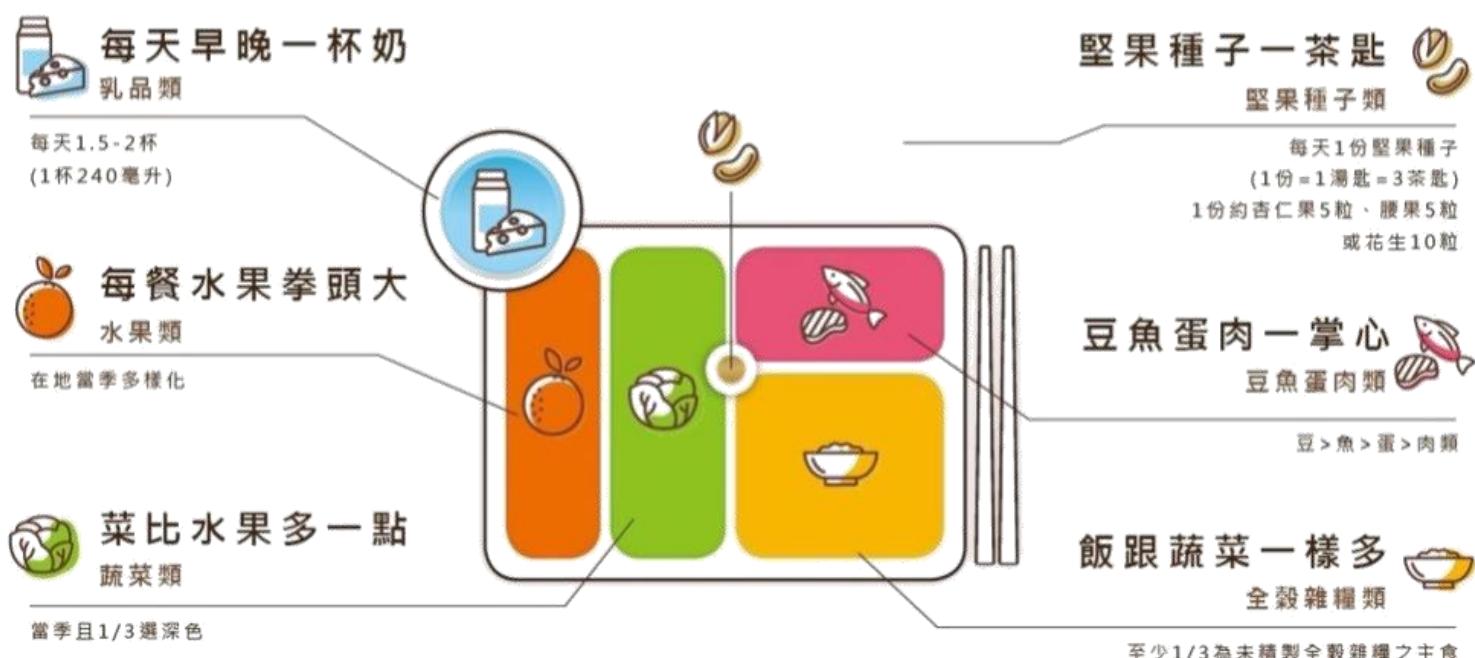


新竹市新竹國民小學115年2月營養午餐(葷)

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/豆類	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	
2/23	一	薏仁飯	古早味肉燥(煮) 絞肉,洋蔥,碎乾丁,絞紅蔥,鮑菇頭	素炒白菜(炒) 大白菜,胡蘿蔔,皮絲,生木耳	風味時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,薑絲		3.0	2.2	1.5		3.0	549
2/24	二	五穀飯	咖哩肉片(煮) 肉片,小四角油腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,洋蔥	麥克雞塊(炸) 麥克雞塊*2	應時青菜	@玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋		3.5	2.4	0.8		2.5	559
2/25	三	特餐	@素香蛋炒飯(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,玉米粒,鮑菇頭,茶豆	香滷油腐(煮) 手工大四角油腐*1	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.9	0.6	0.8		2.2	433
2/26	四	燕麥飯	三杯雞丁(煮) 清胸丁,四分干,馬鈴薯,胡蘿蔔,薑片,九層塔	肉絲炒結頭菜(炒) 肉絲,結頭菜,木耳	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,冬粉,芹菜		3.3	2.0	1.1		2.5	527
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4日 菜單提供：藝慶企業有限公司												

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

「我的餐盤」將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，因此只要挑對食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標了！

「我的餐盤」包含6大類食物，乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧、豆魚蛋肉與堅果種子類，跟著一起唸口訣，就能學會比例囉！