

新竹市新竹國民小學115年03月營養午餐(葷)

人數:1901

日期	星期	營養平衡食譜 (星期一至星期五)						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							
3/2	一	蕙仁飯	肉骨茶燒肉(煮) 肉角,四分干,白蘿蔔,肉骨茶包	培根高麗(炒) 高麗菜,香菇,蒜末,培根	風味時蔬	@海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		3.0	2.1	1.5		2.5		517
3/3	二	五穀飯	*咖哩魚丁(煮) 魚丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	鮮瓜燴油片絲(煮) 鮮瓜,油片絲,木耳	可口時蔬	羅宋湯 絞肉,番茄,高麗菜,芹菜		3.5	2.0	1.5		2.8		560
3/4	三	糙米飯	@義式鮮蔬炒蛋(煮) 洗選蛋,洋蔥,甜椒,豆薯,羅勒香料	沙茶油腐(燒) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,沙茶醬	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	0.9		2.8		572
3/5	四	燕麥飯	紅燒雞丁(煮) 清胸丁,香菇,結球白菜,凍豆腐	玉米三色(煮) 玉米粒,胡蘿蔔,鮮瓜,絞肉	可口時蔬	結頭菜枸杞湯 枸杞,結頭菜,素皮絲		3.0	2.0	1.5		2.5		510
3/6	五	特餐	*鮮蝦白醬義大利麵(煮) 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,奶粉,培根,蝦仁	滷雞腿排(滷) 雞腿排*1	風味時蔬	X	履歷豆漿	2.2	2.2	1.2		3.0		487
3/9	一	蕙仁飯	家常燒肉(煮) 肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶結	@蛋酥燴白菜(煮) 雞蛋,木耳,結球白菜,	活力時蔬	涼薯油腐湯 豆薯,小四角油腐,芹菜		3.2	1.9	1.7		2.5		525
3/10	二	特餐	古早味米粉湯(煮) 粗米粉,肉絲,香菇,綠豆芽,素皮絲,絞紅蔥	豬柳干片(炒) 豬柳,豆干片,洋蔥,甜椒	風味時蔬	奶皇包 奶皇包*1	鮮奶	2.9	2.2	1.1		2.5	1	604
3/11	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄,雞蛋,番茄醬	麻婆豆腐(煮) 豆腐,洋蔥,茶豆,豆瓣醬	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.7	2.0	1.0		2.2		537
3/12	四	燕麥飯	洋蔥南瓜燒雞(燒) 清胸丁,洋蔥,南瓜	肉絲結頭菜(炒) 肉絲,結頭菜,木耳	活力時蔬	紫菜凍腐湯 紫菜,金針菇,凍豆腐	水果	3.7	2.0	1.5	1	2.5		623
3/13	五	特餐	夏威夷炒飯(煮) 火腿丁,玉米粒,鳳梨丁,洋蔥,鮑菇頭,茶豆,咖哩粉	香酥魚柳(炸) 虱目魚柳*2	應時青菜	鮮蔬油片湯 大白菜,油片絲		3.4	2.1	1.0		2.5		536
3/16	一	蕙仁飯	打拋豬肉(煮) 絞肉,洋蔥,番茄,羅勒香料,魚露,碎乾丁	白菜滷(煮) 大白菜,胡蘿蔔,角螺,生木耳	活力時蔬	筍絲肉絲湯 竹筍,肉絲		3.0	2.1	1.9		2.5		527
3/17	二	五穀飯	*韓式泡菜鮮魚(煮) 魚丁,綠豆芽,韓式泡菜,杏鮑菇	開陽白玉(炒) 白蘿蔔,蝦米,香菇,肉絲	可口時蔬	味噌豆腐湯 味噌,乾海帶芽,豆腐	鮮奶	3.0	2.1	1.1		2.8	1	612
3/18	三	糙米飯	@鮮蔬炒蛋(炒) 洗選蛋,胡蘿蔔,高麗菜	紅燒百頁(煮) 百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片	元氣食蔬	燒仙草甜湯 紅豆,綠豆,白色QQ,仙草原汁		3.4	2.0	1.2		2.8		544
3/19	四	燕麥飯	◎堅果炒雞丁(煮) 清胸丁,堅果,鮮瓜,小四角油腐	螞蟻上樹(炒) 結球白菜,冬粉,絞肉,胡蘿蔔	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,大骨	水果	4.1	2.0	1.3	1	2.5		640
3/20	五	特餐	古早味芋香粥(煮) 絞肉,芋頭丁,碎乾丁,芹菜,絞紅蔥,香菇	炸雞排(炸) 無骨雞排*1	應時青菜	刈包 刈包*1		4.3	2.3	0.7		3.0		630
3/23	一	蕙仁飯	蜜汁鳳梨肉丁(煮) 肉角,鳳梨丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,番茄醬	關東煮(煮) 白蘿蔔,大黑干1切9,米血丁,玉米鬚	可口時蔬	*黃芽鮮菇湯 黃豆芽,香菇,柴魚片		3.4	2.1	1.3		2.5		544
3/24	二	特餐	麵線糊(煮) 紅麵線,肉絲,高麗菜,金針菇,油片絲,木耳	鹽酥雞丁(炸) 雞胸丁,地瓜,椒鹽粉	活力時蔬	芝麻包 芝麻包*1	鮮奶	3.7	2.0	0.9		2.5	1	633
3/25	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥	蜜汁豆干(煮) 四分干,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		3.8	2.3	1.1		2.8		592
3/26	四	燕麥飯	@雞肉親子丼(煮) 清胸丁,洋蔥,雞蛋,胡蘿蔔	凍腐燴鮮瓜(燴) 凍豆腐,鮮瓜,生木耳	可口時蔬	*魚羹鮮蔬湯 大白菜,魚羹		3.1	2.0	1.9		2.5		521
3/27	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,羅勒香料,碎乾丁,絞肉	滷豬排(滷) 帶骨大排*1	應時青菜	@玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔		2.8	2.6	1.2		3.0		558
3/30	一	蕙仁飯	玉米肉末(煮) 絞肉,玉米粒,洋蔥,胡蘿蔔	肉絲高麗菜(炒) 肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,蒜末	風味時蔬	海結油腐湯 小四角油腐,海帶結,薑絲		3.4	2.1	1.4		3.0		565
3/31	二	五穀飯	樹子燒雞丁(煮) 帶骨丁,骨頭丁,大黑干1切9,鮮瓜,樹子頭	銀芽肉絲(炒) 肉絲,綠豆芽,生木耳,蒜末	應時青菜	@大滷湯 竹筍,雞蛋,金針菇,胡蘿蔔,木耳		3.0	2.1	1.6		2.5		521

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

6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心使用。

本菜单使用之猪肉  
本日用罄于<sup>22</sup>日

萬國提供：萬國企業有限公司