

新竹市新竹國民小學115年6月營養午餐(葷)

受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小

人數:2300

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類	總熱量
								份	份	份	份	份	份	
6/1	一	薏仁飯	瓜仔肉(煮) 絞肉,碎乾丁,絞花瓜,洋蔥,絞紅蔥	肉絲燒白玉(煮) 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉絲	風味時蔬	#鮮瓜魚羹湯 鮮瓜,魚羹條	保久乳(陽光)	3.0	2.1	1.7		2.5		521
6/2	二	海苔飯	薑汁燒肉片(煮) 肉片,高麗菜,鮑菇頭,薑泥	椒鹽芋薯雙拼(炸) 芋頭丁,地瓜丁,胡椒鹽	可口時蔬	#味噌小魚豆腐湯 豆腐,味噌,小魚乾	水果(陽,蓮) 保久乳(竹,新)	4.2	2.1	0.9		2.8	1	693
6/3	三	糙米飯	@義式田園炒蛋(煮) 洗滌蛋,洋蔥,甜椒,玉米粒,羅勒香料	紅燒油豆腐(燒) 小三角油豆腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.7	2.0	0.9		2.8		553
6/4	四	燕麥飯	雙拼燒雞丁(煮) 清胸丁,素雞片,玉米粒,香菇	@韓式冬粉(炒) 肉絲,黃豆芽,洋蔥,冬粉,胡蘿蔔,白芝麻	元氣食蔬	@番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	水果(新) 保久乳(陽光)	3.7	2.3	1.5	1	2.5		641
6/5	五	特餐	#高麗菜飯(蒸) 絞肉,香菇,絞紅蔥,蝦米,高麗菜,胡蘿蔔	滷雞腿(滷) 雞腿*1	風味時蔬	海芽油豆腐湯 油豆腐,海帶芽,薑絲		3.0	2.3	1.1		3.0		549
6/8	一	薏仁飯	糖醋豬柳(煮) 豬柳,鳳梨丁,甜椒,洋蔥,番茄醬	豆干炒雙花(炒) 豆干片,青花菜,白花菜,木耳,肉絲	應時青菜	鮮蔬金菇湯 金針菇,結球白菜,胡蘿蔔	保久乳(陽光)	3.0	2.0	1.9		2.5		519
6/9	二	海苔飯	#麻油魚丁(煮) 魚丁,高麗菜,金針菇,枸杞,麻油	田園什錦(煮) 胡蘿蔔,鮮瓜,馬鈴薯,蒜末,絞肉	活力時蔬	鮮蔬麵線湯 豆腐,油片絲,紅麵線	保久乳(竹,新)	4.8	2.1	1.2		2.5	1	731
6/10	三	糙米飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋,玉米粒,茶豆	肉骨茶香豆干(滷) 大葉干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	粉角麥茶 粉角,麥茶,決明子		3.9	2.1	0.9		2.2		548
6/11	四	燕麥飯	咖哩雞丁(煮) 清胸丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	肉絲炒鮮瓜(炒) 肉絲,鮮瓜,木耳,蒜末	活力時蔬	番茄凍腐湯 番茄,凍豆腐	保久乳(陽光)	3.4	2.1	1.6		2.5		545
6/12	五	特餐	芋香米粉湯(煮) 肉絲,香菇,芋頭丁,芹菜,絞紅蔥,米粉,素皮絲	醬燒雞翅(蒸) 燒烤雞翅*1	活力時蔬	馬拉糕 馬拉糕*1	履歷豆漿	3.3	2.1	0.7		2.5		518
6/15	一	薏仁飯	香菇肉燥(滷) 絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥	@蛋酥鮮瓜(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,鮮瓜	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 結球白菜,冬粉,木耳	保久乳(陽光)	3.3	2.0	1.8		2.5		538
6/16	二	特餐	#◎古早味油飯(蒸) 肉絲,香菇,紅蔥頭,蝦米,雞輪,花生,胡蘿蔔	滷豬排(滷) 帶骨大排*1	可口時蔬	紫菜凍腐湯 紫菜,白蘿蔔,凍豆腐	水果(陽,蓮) 保久乳(竹,新)	3.0	2.4	1.0		2.8	1	638
6/17	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄,番茄醬	芹菜炒干片(炒) 豆干片,芹菜,高麗菜,木耳	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	1.3		2.8		575
6/18	四	燕麥飯	韓式泡菜燒雞(煮) 清胸丁,韓式泡菜,結球白菜,鮑菇頭	關東煮(煮) 白蘿蔔,黑輪,米血丁,玉米粒	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 乾海芽,洋蔥,味噌	水果(新) 保久乳(陽光)	3.2	2.1	1.5	1	2.5		592
6/22	一	薏仁飯	鮮筍燒肉片(煮) 肉片,竹筍	茶豆炒玉米(炒) 茶豆,玉米粒,豆乾,蒜末,青蔥	可口時蔬	番茄營養湯 番茄,馬鈴薯,芹菜		3.6	2.1	1.2		2.5		546
6/23	二	特餐	古早味鮮瓜粥(煮) 絞肉,胡蘿蔔,木耳,鮮瓜,素皮絲	#蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚*1	風味時蔬	◎芝麻包 芝麻包*1		4.0	2.0	1.0		2.5		569
6/24	三	糙米飯	#@日式香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇,柴魚片	◎蜜汁干丁(煮) 四分干,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	水果鮮茶 麥茶,決明子,百香果,蘋果,芭樂		3.0	2.5	0.7		2.8		540
6/25	四	燕麥飯	#沙茶雞丁(煮) 清胸丁,凍豆腐,高麗菜,沙茶醬	韓風馬鈴薯(煮) 絞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,乾海芽	可口時蔬	白菜鮮菇湯 香菇,結球白菜,薑絲		3.6	2.2	1.2		2.5		557
6/26	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) 番茄,洋蔥,白油麵,碎乾丁,絞肉,番茄醬	#苔香魚丁(炸) 魚丁,馬鈴薯,海苔粉	應時青菜	@玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔		2.9	2.4	1.1		3.0		542
6/29	一	薏仁飯	麻婆絞肉豆腐(煮) 絞肉,豆腐,洋蔥,香菇,絞紅蔥	肉絲炒雙花(炒) 肉絲,胡蘿蔔,白花菜,青花菜	風味時蔬	蘿蔔海根湯 白蘿蔔,海帶根,薑絲		3.0	2.2	1.7		3.0		551
6/30	二	特餐	漢堡包 漢堡包*1	香雞堡(炸) 香雞堡*1	風味時蔬	@玉米螺旋麵濃湯 火腿丁,雞蛋,馬鈴薯,洋蔥,玉米粒,螺旋麵		2.8	1.8	0.6		2.5		457

- 備註
- 營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨個人食用量多寡而有差異。
 - 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
 - 副菜三的時蔬：以供應小白菜、大白菜、油菜、高麗菜及青江菜等季節性蔬菜為主。每週一供應有機蔬菜，如遇特殊因素，由午餐中心彈性調整品項。
 - 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，另本菜單菜色含有有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用，若有過敏請避開食用。
 - 每月菜單經午餐會議審議定案。倘遇天災或其他不可抗力因素致需調整，由午餐秘書辦理變更，並公告周知。
 - 所有產品投保"產品責任險新臺幣 5,000 萬元"請安心食用
 - 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。



你聽過 #食五子嗎?

當今蔬果美味消暑

端午食五子

端午不只吃粽子，還有「食五子」習俗：粽子、茄子、豆子(紅豆)、李子、桃子為「五子」，象徵健康、長壽又吉祥!

粽子 | 粽子多以糯米、五花肉、鹹蛋黃為主，油脂與黏性高，較不易消化，建議搭配配四子食用，清爽解膩、幫助腸胃吸收!

- 茄子: 深色蔬菜營養豐富，富含花青素、維生素、礦物質以及膳食纖維、熱量較低
- 紅豆: 粗蛋白、維生素、豐富的膳食纖維 增進消化~
- 桃子: 維生素A、B、胡蘿蔔素 以及豐富的膳食纖維 增進消化!
- 李子: 維生素、蛋白質、礦物質、膳食纖維，促進腸胃蠕動!

閩南諺語【無食五月節粽，破裘不甘放】【呷茄秋魁】【呷菜豆呷至老老】【五月節呷桃子肥，呷李子瘦】