

# 新竹市陽光國民小學109年05月營養午餐(葷)

人數:3108

日期	星期	餐食					水果或飲品	主食類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品								
5/1	五	特餐	高麗菜飯 <small>絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,高麗菜,生香菇,蝦米,紅蔥頭</small>	滷蛋 <small>滷蛋</small>	元氣食蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,蔥</small>		3.0	2.0	1.1		2.2		486
5/4	一	麥片飯	肉骨茶燉肉 <small>肉骨,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包</small>	蛋酥白菜 <small>洗選蛋,結球白菜,乾木耳,金針菇,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,大骨</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2.2	1	597
5/5	二	五穀飯	咖哩雞 <small>骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯</small>	素炒高麗菜 <small>高麗菜,豆干片,胡蘿蔔,乾木耳</small>	風味時蔬	竹筍大骨湯 <small>去殼竹筍,大骨</small>	水果	3.2	1.9	1.6	1.0	2.2		566
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋</small>	紅燒豆腐 <small>生香菇,板豆腐,青蔥,胡蘿蔔</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	1.8	1.0		2.5		541
5/7	四	燕麥飯	玉米肉末 <small>胡蘿蔔,絞肉,洋蔥,玉米粒,蔥</small>	海結滷豆干 <small>海帶結,1/4干丁,白蘿蔔,香菜</small>	活力時蔬	番茄蔬菜湯 <small>番茄,結球白菜,大骨</small>		3.4	2.3	1.5		2.2		546
5/8	五	特餐	義大利麵 <small>馬鈴薯,番茄,洋蔥,螺旋麵,義式香料,絞肉</small>	炸柳葉魚 <small>冷凍柳葉魚*2</small>	元氣食蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,南瓜,火腿丁,洗選蛋</small>		3.6	2.0	1.0		3		559
5/11	一	麥片飯	蔥爆肉絲 <small>豬肉絲,洋蔥,胡蘿蔔,青蔥</small>	咖哩時蔬 <small>絞肉,紅蘿蔔,馬鈴薯,綠花椰</small>	可口時蔬	玉穗大骨湯 <small>玉米條,大骨,胡蘿蔔</small>	鮮奶	3.4	2.1	1.2		2.5	1	629
5/12	二	五穀飯	打拋檸檬豬 <small>絞肉,洋蔥,番茄,檸檬汁,九層塔,番茄醬</small>	日式什錦滷 <small>四角油豆腐,海帶片,胡蘿蔔,柴魚片,百頁豆腐</small>	風味時蔬	白蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔,魚丸,香菜</small>	水果	3.0	2.2	1.6	1.0	2.2		574
5/13	三	糙米飯	蒸蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇</small>	醋溜素雞 <small>素雞片,去殼竹筍,胡蘿蔔,乾木耳</small>	應時青菜	薑汁地瓜甜湯 <small>地瓜,地瓜圓,老薑</small>		4.7	2.2	0.9		2.2		612
5/14	四	燕麥飯	麻油雞 <small>帶骨雞胸丁,骨腿丁,凍豆腐,金針菇,枸杞</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,魚絞肉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳</small>	活力時蔬	海芽味噌湯 <small>乾海芽,小魚乾,味噌</small>		3.6	1.9	1.1		2.2		519
5/15	五	特餐	糙米芋頭鹹粥 <small>糙米,絞肉,紅蘿蔔,高麗菜,芋頭,玉米粒,紅蔥頭</small>	滷豬排 <small>帶骨豬排</small>	元氣食蔬	黑糖捲 <small>黑糖捲</small>		4.8	1.9	0.9		2.2		605
5/18	一	麥片飯	壽喜肉片燒 <small>肉片,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋</small>	培根玉米 <small>玉米粒,培根,豆乾丁,紅蘿蔔,蔥</small>	風味時蔬	鮮蔬湯 <small>高麗菜,金針菇,胡蘿蔔</small>		3.5	2.1	1.4		2.2		536
5/19	二	五穀飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,洋蔥,肉片,胡蘿蔔</small>	青椒香炒豆干 <small>青椒,豆干片,胡蘿蔔,蔥,豆薯</small>	活力時蔬	冬瓜魚羹湯 <small>冬瓜,魚羹,薑絲</small>	水果	3.5	2.2	1.4	1.0	2.2		607
5/20	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,蔥</small>	紅燒油豆腐 <small>小三角油豆腐,鮑菇頭,</small>	元氣食蔬	燒仙草 <small>綠豆,小薏仁,大豆,QQ,仙草汁</small>		3.3	2.0	1.0		2.5		521
5/21	四	燕麥飯	瓜仔肉 <small>絞肉,洋蔥,絞花瓜,紅蔥頭,雞輪</small>	韓風馬鈴薯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,薑絲,乾海芽</small>	可口時蔬	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包,凍豆腐,高麗菜,枸杞</small>		4.3	1.8	1.3		2		555
5/22	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,雞蛋,乾木耳</small>	炸魚片 <small>水滷魚片</small>	元氣食蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		3.1	1.9	1.0		3		525
5/25	一	麥片飯	沙茶肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,洋蔥,豆干片,青蔥,沙茶醬</small>	高麗菜炒甜條 <small>高麗菜,甜條,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	番茄腐皮湯 <small>角螺,番茄,青蔥</small>	鮮奶	4.0	1.9	1.5		2.2	1	657
5/26	二	五穀飯	義式燒雞 <small>帶骨雞胸丁,骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,義式香料,胡蘿蔔</small>	關東煮 <small>玉米,蘿蔔,小四角油豆腐,柴魚片</small>	應時青菜	金針菇粉絲湯 <small>金針菇,大白菜,乾木耳,粉絲</small>	水果	3.9	2.0	1.4	1.0	2.2		617
5/27	三	糙米飯	雙色炒蛋 <small>洗選蛋,玉米粒,胡蘿蔔,蔥</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,小黃瓜,青蔥</small>	應時青菜	鳳梨山粉圓 <small>山粉圓,粉圓,鳳梨罐</small>		3.7	1.8	0.8		2.5		527
5/28	四	燕麥飯	黑胡椒肉絲 <small>綠豆芽,肉絲,青椒,黑胡椒粒,生香菇,青蔥</small>	素炒雙花 <small>小魚丸,胡蘿蔔,綠花椰,白花椰</small>	活力時蔬	海芽豆腐湯 <small>乾海芽,豆腐</small>		3.1	1.9	1.7		2		489
5/29	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,去殼竹筍</small>	炸雞塊 <small>麥克雞塊*2</small>	元氣食蔬	蘿蔔鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,冬菜</small>		2.8	2.3	1.1		3		533

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
- 4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 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。

本月用餐天數21日

菜單提供：藝慶企業有限公司