新竹市陽光國民小學111年4月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	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
4/1	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,雞蛋,乾木	酸菜炒肉絲 酸菜,肉絲,麵腸	元氣食蔬	刈包 刈包		4.0	2.0	1.1		2.5		570
4/6	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,豆腐	什錦麵輪花生 麵輪,熟花生,白蘿蔔,四分干,	應時青菜	冬瓜檸檬粉圓 冬瓜磚,粉圓,檸檬汁		3.4	1.8	1.0		2.5		512
4/7	四	燕麥飯	糖醋肉 角,馬鈴薯,青椒,番茄,鳳梨罐,洋蔥,小四角油	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳,青蔥	可口時蔬	油片玉米湯 油片絲,玉米條,胡蘿蔔,海帶結		3.7	1.9	1.3		2.5		547
4/8	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯	滷豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		3.3	2.2	1.2		2.5		540
4/11	一	小米飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	蛋酥燴黃瓜 皮蛋,大黃瓜,乾木耳,金針菇,胡蘿蔔,油片絲	可口時蔬	冬瓜丸片湯 冬瓜,魚丸,薑絲	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2	1	587
4/12	二	薏仁飯	義式燒雞 骨腿丁,馬鈴薯,番茄,洋蔥,馬鈴薯,羅勒香料	肉絲炒青花 肉絲,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,薑絲	水果	3.2	1.9	1.3	1	2		553
4/13	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	紅燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,青椒,乾木耳	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	1.8	0.9		1.8		505
4/14	四	燕麥飯	椒鹽魚片 鮮魚片	茄子咖哩 絞肉,洋芋,百頁豆腐,胡蘿蔔,茄子	可口時蔬	白玉油腐湯 小四角油腐,白蘿蔔,香菜		3.0	2.2	1.2		1.8		485
4/15	五	特餐	古早味竹筍飯 肉絲.竹筍.胡蘿.生香菇,蝦米,紅蔥頭	南瓜燉肉 南瓜.肉角,大黑干	元氣食蔬	海芽蛋花湯 海帶芽,洗選蛋		3.0	2.0	1.2		3		526
4/18	一	小米飯	紅燒肉 肉角,洋蔥,白蘿蔔,胡蘿蔔	番茄燴豆腐 番茄,板豆腐,三色丁,絞肉,青蔥	可口時蔬	鮮蔬魚羹湯 大白菜,胡蘿蔔,魚羹條		3.0	2.2	1.5		1.8		493
4/19	二	薏仁飯	三杯雞 雞胸丁,骨腿丁,小四角油腐.老薑.九層塔,鮑	蒜香雙花 青花菜,白花菜.乾木耳.胡蘿蔔	風味時蔬	玉米大骨湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨	水果	3.4	2.0	1.3	1	1.8		555
4/20	三	五穀飯	洋蔥炒蛋 洋蔥.洗選蛋,胡蘿蔔	素沙茶干片 片,素火腿,香菇,胡蘿蔔,小黃瓜,芹菜,沙茶醬	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		4.1	2.0	0.9		2.5		571
4/21	四	燕麥飯	醬炒肉絲 肉絲,洋蔥,紅蘿蔔,青椒	金茸白菜羹 大白菜,胡蘿蔔,金針菇,乾木耳,魚羹	風味時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		3.0	1.9	1.8		1.8		476
4/22	五	特餐	蕃茄肉醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料	炸雞排 無骨雞排	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,洗選蛋		3.2	2.0	1.1		1.8		479
4/25	一	小米飯	海結燒肉 肉角,海帶結,胡蘿蔔,洋蔥,小四角油腐	培根洋芋 馬鈴薯.培根,乾木耳,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片	鮮奶	3.7	2.0	1.1		2.5	1	650
4/26	二	薏仁飯	打拋豬 胡蘿蔔,絞肉,番茄,碎乾丁,洋蔥,義大利香料	黑輪炒甘藍 黑輪,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	水果	3.2	2.0	1.7	1	2.5		593
4/27	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青菜	三寶甜湯 綠豆,粉圓,紅豆,二砂		3.7	2.0	1.2		2.5		553
4/28	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	開陽炒竹筍 油片絲,胡蘿蔔,乾木耳,去殼竹筍,開陽	活力時蔬	鮮瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹		3.5	1.9	1.0		2.5		527
4/29	五	特餐	金瓜瘦肉粥 豬肉絲,南瓜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜	醬燒肉片 豬肉片,豆乾片,胡蘿蔔,洋蔥	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.1	1.0		2.5		573

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，特殊狀況再行調整。
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19日　　菜單提供：藝慶企業有限公司