新竹市陽光國民小學111年5月營養午餐(葷)

人數:2938

日期	星期	菜名						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	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	份		
5/2	一	小米飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,洋蔥,肉片,胡蘿蔔</small>	榨菜炒肉絲 <small>肉絲,去水榨菜,豆薯,芹菜,豆干片</small>	有機蔬菜	青菜肉絲湯 <small>肉絲,高麗菜,胡蘿蔔</small>		3.8	2.1	1.4		2.2		560
5/3	二	薏仁飯	沙茶肉片 <small>肉片,洋蔥,乾木耳,大白菜,沙茶醬</small>	培根蒸南瓜 <small>培根,南瓜,三色丁</small>	應時青菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,胡蘿蔔,大骨</small>	水果	3.8	2.1	1.1	1	2.2		612
5/4	三	五穀飯	金菇蒸蛋 <small>洗選蛋,金針菇,胡蘿蔔</small>	五香滷味 <small>四分干,海帶捲,白蘿蔔,五香粉</small>	元氣食蔬	地瓜圓湯 <small>地瓜,地瓜圓,二砂</small>		3.7	2.0	0.9		2.2		536
5/5	四	燕麥飯	雙蘿燒肉 <small>肉角,大黑干,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳</small>	活力時蔬	羅宋湯 <small>番茄,洋蔥,高麗菜,義大利香料,芹菜</small>		3.5	2.0	1.6		2.2		534
5/6	五	特餐	塔香番茄肉燥麵 <small>白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,番茄,檸檬汁,羅勒片</small>	關東煮 <small>玉米,蘿蔔,小四角油豆腐,魚丸,黑輪條</small>	元氣食蔬	鮮蔬蛋花湯 <small>雞蛋,大白菜,胡蘿蔔</small>		2.7	1.9	1.5		2.2		468
5/9	一	小米飯	壽喜肉片燒 <small>肉片,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋</small>	芝麻豆干海根 <small>豆干片,胡蘿蔔,海帶根</small>	活力時蔬	冬瓜魚羹湯 <small>冬瓜,魚羹,薑絲</small>	鮮奶	3.0	2.2	1.6		2.2	1	609
5/10	二	薏仁飯	塔香燒雞 <small>雞胸丁,骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,羅勒葉</small>	黃瓜三鮮 <small>大黃瓜,魚丸,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	柴魚豆腐湯 <small>豆腐,洋蔥,柴魚片</small>	水果	3.3	1.9	1.3	1	2.2		566
5/11	三	五穀飯	豆薯炒蛋 <small>洗選蛋,豆薯,香菇,洋蔥,羅勒香料</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>		3.7	1.9	0.8		2.7		550
5/12	四	燕麥飯	糖醋肉 <small>肉角,馬鈴薯,青椒,胡蘿蔔,鳳梨罐,洋蔥</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳</small>	可口時蔬	當歸油片湯 <small>油片絲,高麗菜,當歸</small>		3.8	2.0	1.2		2.5		556
5/13	五	特餐	麵線糊 <small>紅麵線,胡蘿蔔,金針菇,魚羹,乾木耳,高麗菜</small>	炸雞排 <small>無骨雞排</small>	元氣食蔬	黑糖卷 <small>黑糖捲</small>		3.1	2.1	0.9		3.0		534
5/16	一	小米飯	肉骨茶燉肉 <small>肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包</small>	魚羹燒青花 <small>魚羹,青花,胡蘿蔔,乾木耳,柴魚片</small>	可口時蔬	蕃茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		3.0	1.9	1.7		2.2		492
5/17	二	薏仁飯	韓式泡菜肉片 <small>肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔</small>	肉絲炒瓠瓜 <small>肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,瓠瓜</small>	風味時蔬	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐,薑絲</small>	水果	3.0	1.9	1.6	1	2.2		554
5/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋</small>	干片炒香芹 <small>豆干片,綠豆芽,乾木耳,芹菜</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>		3.9	1.9	1.2		2.5		561
5/19	四	燕麥飯	椒鹽魚片 <small>鮮魚片</small>	蕃茄豆腐煲 <small>絞肉,番茄,三色丁,豆腐,洋蔥</small>	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 <small>玉米條,白蘿蔔,香菜</small>		3.2	2.3	1.2		3.0		560
5/20	五	特餐	古早味竹筍粥 <small>肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜,紅蔥</small>	回鍋肉片 <small>肉片,豆干片,洋蔥,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		3.1	2.0	1.1		2.2		494
5/23	一	小米飯	照燒肉片 <small>肉片,洋蔥,鮑菇頭,胡蘿蔔</small>	冬瓜鮮燴 <small>魚羹,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 <small>油豆腐,小白菜</small>	鮮奶	3.0	1.9	1.8		2.2	1	589
5/24	二	薏仁飯	玉米燒雞 <small>玉米條,帶骨胸丁,骨腿丁,四分干</small>	開陽白玉炒三絲 <small>肉絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔,蝦米,青蔥</small>	風味時蔬	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,胡蘿蔔,香菇</small>	水果	3.6	1.9	1.3	1	2.2		587
5/25	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬</small>	沙茶黑干 <small>大黑干1切9,香菇,胡蘿蔔,豆薯</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆,二砂</small>		3.8	2.0	1.0		2.7		564
5/26	四	燕麥飯	肉末燉黑豆 <small>碎乾丁,馬鈴薯,絞肉,胡蘿蔔,黑豆,大蒜</small>	肉絲花椰 <small>肉絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳</small>	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 <small>肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條</small>		3.4	2.0	1.4		1.8		509
5/27	五	特餐	沙茶什錦燴板條 <small>板條,肉絲,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,洋蔥,沙茶醬</small>	滷排骨 <small>帶骨大排</small>	元氣食蔬	海芽油片湯 <small>油片絲,海帶芽</small>		2.5	2.2	1.3		2.2		470
5/30	一	小米飯	黑胡椒豬柳 <small>豬柳,胡蘿蔔,洋蔥,黑胡椒,生香菇</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,南瓜,絞肉,三色丁</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片</small>		3.1	2.0	1.3		2.2		500
5/31	二	薏仁飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉</small>	培根炒甘藍 <small>培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	冬瓜凍腐湯 <small>冬瓜,凍豆腐,薑絲</small>		3.3	1.9	1.4		2.2		514

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數22日 菜單提供：藝慶企業有限公司