

新竹市陽光國民小學112年03月營養午餐(葷)															人數:2938	
日期	星期							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	份			
3/1	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋葱	塔香油腐 鮑菇頭,小三角油豆腐,小黃瓜,九層塔	元氣食蔬	綠豆西米露湯 綠豆,西米露,二砂糖		3.8	1.9	1.0		2.8		563		
3/2	四	燕麥飯	瓜仔雞 骨髓丁,帶骨雞胸丁,四分之一,麻油瓜,胡蘿蔔	咖哩什錦 南瓜,馬鈴薯,青花菜,洋葱,素火腿	活力時蔬	蘿蔔海根湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲		3.5	2.0	1.3		2.5		547		
3/3	五	特餐	麵線糊 雞線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,油豆腐	炸魚片 鮮魚片	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.0	2.1	0.9		3.0		524		
3/6	一	小米飯	麻婆絞肉豆腐 絞肉,板豆腐,洋葱,洋葱,豆瓣醬	高麗菜肉絲 高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	海芽金菇粉絲湯 金針菇,冬粉,乾海芽		3.4	2.1	1.3		2.5		536		
3/7	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉 肉角,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔	蛋酥白菜 洗選蛋,大白菜,胡蘿蔔,魚板	風味時蔬	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐,大骨	水果	3.3	1.9	1.5	1	3.0		606		
3/8	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,豆腐	紅燒素雞# 素雞,結頭菜,胡蘿蔔,香菜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	0.8		2.2		529		
3/9	四	燕麥飯	三杯雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分之一,九層塔	開陽燒冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,魚羹條,開陽	活力時蔬	玉穗大骨湯 玉米條,大骨		3.5	2.0	1.2		2.5		539		
3/10	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋葱,白油麵,義式香料,絞肉	關東煮 血,蘿蔔,小四角油腐,黑輪,柴魚片,玉米條	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,金針菇,胡蘿蔔		2.7	2.1	1.3		2.5		490		
3/13	一	小米飯	沙茶肉片 肉片,洋葱,乾木耳,大白菜,蔥,沙茶醬	洋芋炒干片 豆干片,馬鈴薯,胡蘿蔔,青蔥	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,洋葱,芹菜	鮮奶	3.4	2.2	1.4		2.2	1	632		
3/14	二	糙米飯	黑胡椒肉絲 肉絲,洋葱,黑胡椒,胡蘿蔔	培根蒸南瓜 培根,三色丁,南瓜	風味時蔬	魚乾味噌湯 小魚乾,乾海芽,味噌		3.8	1.9	1.0		2.5		548		
3/15	三	五穀飯	玉米炒蛋 玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿	家常燒雙腐 豆腐,小四角油腐,三色丁,香菇	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		4.2	1.9	0.7		2.8		578		
3/16	四	燕麥飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	魚羹燴白花菜 魚羹,白花菜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	海芽金菇湯 金針菇,乾海芽		3.0	1.9	1.5		2.5		506		
3/17	五	特餐	瘦肉滑蛋粥 絞肉,胡蘿蔔,香菇,雞蛋,高麗菜,紅蔥頭	炸豬排 帶骨豬排	風味時蔬	黑糖捲 黑糖捲		4.0	1.9	1.0		3.0		585		
3/20	一	小米飯	咖哩魚丁 新鮮魚丁,洋葱,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	螞蟻上樹 碎干丁,冬粉,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	冬瓜柴魚湯 冬瓜,柴魚片		3.7	1.9	1.3		2.5		552		
3/21	二	糙米飯	京醬肉絲 肉絲,白干絲,小黃瓜,胡蘿蔔,甜麵醬	飄香滷味 米血,白蘿蔔,黑輪,玉米條,青蔥	應時青菜	榨菜肉絲湯 肉絲,豆薯,去水榨菜	水果	3.7	2.1	1.2	1	2.5		622		
3/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	金菇燴豆腐 金針菇,板豆腐,乾木耳,青蔥,胡蘿蔔,素火腿	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	豆漿	3.9	1.8	1.0		2.8	1	649		
3/23	四	燕麥飯	糖醋肉丁 肉角,洋葱,馬鈴薯,鳳梨罐,小黃瓜	素炒雙花 白花筍,綠花椰菜,胡蘿蔔	可口時蔬	柴魚豆腐湯 洋葱,豆腐,柴魚片		3.3	1.9	1.5		2.5		528		
3/24	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋葱,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	回鍋肉片 肉片,胡蘿蔔,高麗菜	風味時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨		4.8	2.2	1.0		2.5		640		
3/25	六	糙米飯	紅燒雞丁 骨髓丁,帶骨雞胸丁,小油腐,胡蘿蔔	三鮮燒冬瓜 魚羹條,冬瓜,乾木耳,油片絲	元氣食蔬	麻油麵線湯 紅麵線,高麗菜,枸杞,麻油		3.2	1.6	1.6		2.5		501		
3/27	一	小米飯	醬燒雞丁 骨髓丁,帶骨雞胸丁,豆薯,胡蘿蔔	豆瓣四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,絞肉,青蔥	風味時蔬	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	鮮奶	4.0	1.9	1.0		2.5	1	652		
3/28	二	糙米飯	瓜仔肉 碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,櫻花瓜,洋葱	魚丸燒冬瓜 魚丸,冬瓜,三色丁,乾木耳	可口時蔬	日式柴魚湯 白蘿蔔,柴魚片		3.1	2.0	1.7		2.5		519		
3/29	三	五穀飯	義式鮮蔬炒蛋# 洗選蛋,胡蘿蔔,青椒,馬鈴薯,素火腿,雞粉,香料	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,沙茶醬	應時青菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,熟花生,粉圓,燒仙草汁		3.7	1.9	0.9		2.8		549		
3/30	四	燕麥飯	韓式泡菜肉片 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇	活力時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,肉絲		3.0	2.1	1.6		2.5		522		
3/31	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,肉片,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	筍乾肉片 肉片,去水筍乾,素肚	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		3.0	2.0	1.1		3.0		522		
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。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。															
	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24日 菜單提供：藝慶企業有限公司																