

新竹市陽光國民小學112年06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			
6/1	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔,四分干	肉香炒三絲 肉絲,豆芽菜,芹菜,乾木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	油片蔬菜湯 油片絲,大白菜,芹菜		3.2	2.2	1.5		2.5		540		
6/2	五	特餐	瓠瓜鹹粥# 白米,糙米,肉絲,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜,蝦米	酸菜炒肉片 肉片,去水酸菜,麵筋切片	元氣食蔬	刈包 刈包	豆漿	4.0	2.1	1.0		3.0	1	696		
6/5	一	小米飯	紅燒魚丁 馬鈴薯,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	甜條燴鮮蔬# 甜條,豆薯,芹菜,去水榨菜,乾木耳	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片,青蔥	鮮奶	4.1	2.0	0.8		3.0	1	686		
6/6	二	糙米飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,乾木耳,大白菜,沙茶醬	肉末蒸南瓜 培根,絞肉,三色丁,南瓜	風味時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜,胡蘿蔔,大骨	水果	3.8	2.0	1.1	1	2.5		615		
6/7	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,素火腿,洋蔥	香滷豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紫米紅豆,二砂		4.2	2.0	1.2		2.8		600		
6/8	四	燕麥飯	雙蘿燒肉 肉角,小三角油豆腐,胡蘿蔔,白蘿蔔	田園鮮蔬總匯# 絞肉,去皮芋頭,玉米粒,豆薯,鮑菇頭	活力時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,乾木耳,角螺		3.8	1.9	1.1		2.8		562		
6/9	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,油豆腐	滷豬排 帶骨大排	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		2.9	2.2	0.9		2.5		501		
6/12	一	小米飯	咖哩肉醬# 絞肉,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,碎干丁,咖哩粉	開陽炒白玉絲 肉絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔,蝦米	活力時蔬	冬瓜油豆腐湯 冬瓜,小四角油腐	鮮奶	3.2	2.1	1.5		2.5	1	626		
6/13	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁,骨腿丁,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭	什錦冬粉 肉絲,冬粉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳	可口時蔬	柴魚豆腐湯 豆腐,洋蔥,柴魚片		3.8	1.9	1.1		2.5		544		
6/14	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,豆腐	海味三絲 白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻	應時青菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,二砂		3.9	2.0	0.9		2.2		544		
6/15	四	燕麥飯	豆瓣肉絲 肉絲,洋蔥,豆干片,青椒	青花菜什錦 魚丸,青花菜,胡蘿蔔,鮑菇頭	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞		3.0	1.9	1.9		2.5		511		
6/16	五	特餐	蕃茄肉醬麵 油麵,絞肉,洋蔥,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料,碎乾	炸魚排 鮮魚片	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,玉米粒		3.1	2.1	1.0		3.0		539		
6/17	六	糙米飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,胡蘿蔔,青蔥	豆香花椰 油片絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳	風味時蔬	海根蘿蔔湯 蘿蔔,海帶根,薑絲,柴魚片		3.4	2.0	1.5		2.5		535		
6/19	一	小米飯	梅干燒肉 肉角,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,四分干	培根炒甘藍 高麗菜,培根,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	玉米鮮菇湯 玉米條,胡蘿蔔,香菇		3.3	2.0	1.5		2.5		534		
6/20	二	糙米飯	麻油雞 帶骨胸丁,骨腿丁,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑	洋芋炒肉絲 肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	味噌魚干湯 味噌,小魚干,洋蔥,海帶芽,油片絲	水果	3.6	2.0	0.9	1	2.5		599		
6/21	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬,洋蔥	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	2.1	1.2		2.8		573		
6/26	一	小米飯	麻婆絞肉豆腐 絞肉,豆腐,洋蔥,甜麵醬	絲瓜燴珍珠魚丸# 絲瓜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉,魚丸	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.2	2.0	1.5		2.5		524		
6/27	二	糙米飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	培根玉米 培根,三色丁,玉米粒,豆乾丁	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.8	2.2	1.0		2.5		568		
6/28	三	五穀飯	豆薯炒蛋 洗選蛋,豆薯,素火腿,胡蘿蔔	柴魚燒油腐 小四角油腐,柴魚片,香菇,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		4.2	1.9	0.8		2.8		580		
6/29	四	燕麥飯	醬燒肉片 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,青椒	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,胡蘿蔔,鮑菇頭	風味時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,番茄		3.0	2.1	1.6		2.5		520		
6/30	五	特餐	漢堡包 漢堡包	炸雞排 無骨雞排	活力時蔬	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,奶粉		2.7	1.8	0.7		3.0		475		
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，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21日																
菜單提供：藝慶企業有限公司																