

新竹市陽光國民小學112年10月營養午餐(葷)

人數:2755

日期	星期						主食類	蛋豆腐肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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
10/2	一	小米飯	芋頭燒排骨 芋頭,排骨丁,肉角	甜條雙花 白花菜,青花菜,甜不辣	有機蔬菜	海芽味噌湯 乾海芽,豆腐,味噌	鮮奶 (4-6+科任)	3.4	2.1	1.2		2.4		531
10/3	二	糙米飯	#普羅旺斯燉肉 肉角,大番茄,洋蔥,紅蘿蔔	#桂筍炒肉絲 桂竹筍,肉絲,紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜金菇湯 冬瓜,金針菇		3.1	2.0	1.7		2.5	1	616
10/4	三	五穀飯	小黃瓜炒蛋 小黃瓜,洗選蛋,彩椒,洋蔥	鐵板油腐 小三角油腐,三色丁,青蔥	元氣食蔬	摩摩喳喳 芋頭,地瓜,西谷米,鳳梨丁,椰奶		3.5	2.0	0.9		2.6		532
10/5	四	燕麥飯	栗子燒雞 栗子,生香菇,雞胸丁,雞腿丁,馬鈴薯	肉末冬瓜 絞肉,冬瓜,鮑菇頭	可口時蔬	沙茶魚羹湯 魚羹,白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳	鮮奶(1-3)	3.2	1.9	1.5		2.5		520
10/6	五	特餐	炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔	*椒鹽魚片 魚片	元氣食蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋		3.1	2.0	1.3		2.8		529
10/11	三	五穀飯	紅娘蒸蛋 紅蘿蔔,洗選蛋,毛豆仁	醬燒豆腸 炸豆腸,紅蘿蔔,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青菜	紅豆芋圓湯 芋圓,紅豆	水果	3.7	1.9	1.0		2.2		527
10/12	四	燕麥飯	糖醋雞丁 清胸丁,彩椒,小黃瓜,鳳梨丁,馬鈴薯	黃瓜皮酥 大黃瓜,鮮木耳,腐皮	活力時蔬	福菜鮮筍湯 福菜,鮮筍,肉片		3.0	2.1	1.6	1	2.4		579
10/13	五	特餐	#*塔香沙茶魚羹麵 白油麵,大白菜,脆筍絲,金針菇,乾木耳,魚羹	茄汁嫩豬排*1 豬排,番茄佐醬	酸菜蘿蔔素滷	X		2.4	2.1	1.3		2.6		474
10/16	一	小米飯	藥燉排骨 軟骨丁,肉角,凍豆腐,杏鮑菇	鮮豆肉絲 鮮豆,紅蘿蔔,肉絲	可口時蔬	海裙金菇湯 海帶芽,金針菇		3.0	2.2	1.7		2.5		530
10/17	二	糙米飯	瓜子燒肉 麻油瓜,肉角,白蘿蔔,小黃瓜	油片燒白菜 大白菜,乾木耳,油片絲,胡蘿蔔	應時青菜	南洋蔬菜湯 馬鈴薯,番茄,杏鮑菇		3.2	1.9	1.6		2.5		519
10/18	三	五穀飯	義式菇菇炒蛋 鮑魚菇,洗選蛋,洋蔥	椒香豆腐 四角油腐,番茄,小黃瓜	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	豆漿	3.0	2.0	1.0		2.8	1	606
10/19	四	燕麥飯	味噌燒肉丼 肉片,洋蔥,洗選蛋,生香菇	青花黑輪 青花菜,黑輪,紅蘿蔔	活力時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,枸杞,紅棗		3.0	2.3	1.5		2.5		533
10/20	五	特餐	西西里肉醬麵 白油麵,絞肉,三色丁,洋蔥,番茄	*炸魚排*1 魚排	風味時蔬	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,洋蔥,奶粉		2.8	2.1	1.1		2.5		496
10/23	一	小米飯	豆腐燴雞 清胸丁,豆腐,番茄	黑輪高麗菜 黑輪,高麗菜,芹菜,紅蘿蔔	活力時蔬	冬菜粉絲湯 粉絲,大白菜,絞紅蔥,冬菜	鮮奶 (4-6+科任)	3.3	1.9	1.5		2.5		525
10/24	二	糙米飯	*泰式魚丁 魚丁,洋蔥,番茄,九層塔,魚露	蔬菜冬粉 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	應時青菜	當歸豚肉湯 肉片,涼蓴,當歸	水果	3.9	2.0	1.6		2.6	1	672
10/25	三	五穀飯	鮮蔬炒蛋 高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,洗選蛋	糖醋麵腸 麵腸,青椒,鳳梨丁,生香菇	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		3.8	2.1	1.0		2.7		567
10/26	四	燕麥飯	◎宮保雞丁 雞胸丁,雞腿丁,米血糕,油花生,洋蔥	#酥炸三味 馬鈴薯,地瓜,甜不辣	可口時蔬	*小魚干味噌湯 豆腐,海帶芽,小魚乾,柴魚片	鮮奶(1-3)	4.0	2.0	0.8	1	2.8		639
10/27	五	特餐	鮮蔬菇菇粥 杏鮑菇,高麗菜,三色丁,生香菇,芹菜,絞肉	蔥油雞排*1 雞腿排	風味時蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.1	2.0	1.0		2.5		500
10/30	一	特餐	#熱帶菠蘿田園拌飯 玉米粒,紅蘿蔔,培根,毛豆仁,鳳梨	#◎熱炒堅果肉片 堅果,肉片,洋蔥,小黃瓜,甜椒	可口時蔬	三絲湯 肉絲,榨菜絲,木耳,高麗菜		3.0	1.8	1.5		2.5		500
10/31	二	糙米飯	肉骨茶悶肉 肉角,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	*開陽白菜 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,蝦米	風味時蔬	冬瓜角螺湯 冬瓜,角螺		3.6	2.1	1.7		2.5		563

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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。
	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20日 菜單提供：藝慶企業有限公司