# 新竹市陽光國民小學113年2月營養午餐(葷)

人數:2755

| 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/豆漿 份 | 總熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2/16 | 五 | 特餐 | 家常芋頭瘦肉粥<br>芋頭.絞肉.胡蘿蔔.高麗菜.生香菇.紅蔥頭 | 洋蔥炒肉絲<br>肉絲.豆干片.洋蔥 | 風味時蔬 | 刈包*1<br>刈包*1 | | 4.2 | 2.0 | 1.0 | | 2.4 | | 575 |
| 2/17 | 六 | 糙米飯 | ©蜜汁鳳梨排骨<br>軟骨丁.肉角.馬鈴薯.鳳梨丁.彩椒.核桃 | *關東煮<br>白蘿蔔.四角油腐.米血糕.黑輪.大白菜 | 活力時蔬 | 紫菜珍菇湯<br>金針菇.紫菜.肉絲.蔥花 | | 3.5 | 2.0 | 1.0 | | 2.5 | | 536 |
| 2/19 | 一 | 小米飯 | 味噌燒肉<br>肉角,洋蔥,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌 | 鮮菇高麗菜<br>豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,香菇 | 可口時蔬 | 黃瓜金菇湯<br>大黃瓜.金針菇 | | 3.0 | 2.1 | 1.7 | | 2.4 | | 518 |
| 2/20 | 二 | 糙米飯 | 飄香肉燥<br>絞肉,洋蔥,鮑菇頭,胡蘿蔔,碎干丁,絞紅蔥 | 丸片冬瓜#<br>冬瓜.胡蘿蔔.木耳.貢丸 | 應時青菜 | 酸菜肉絲湯<br>酸菜.白蘿蔔.肉絲.薑絲 | 水果 | 3.0 | 1.8 | 1.8 | | 2.2 | | 492 |
| 2/21 | 三 | 紅黎飯 | 紅娘炒蛋<br>洗選蛋,胡蘿蔔,洋蔥 | 鹹甘香滷油腐<br>小四角油腐,鮑菇頭,去水酸菜 | 元氣食蔬 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆,薏仁,二砂糖 | 豆漿 | 3.9 | 2.0 | 0.8 | | 2.6 | 1 | 653 |
| 2/22 | 四 | 燕麥飯 | 雞肉親子丼<br>清胸丁.洗選蛋.洋蔥.木耳.紅蘿蔔 | *魚羹炒玉米<br>玉米粒,魚羹條,馬鈴薯,紅蘿蔔 | 活力時蔬 | 白菜鮮菇湯<br>大白菜.生香菇.角螺 | | 3.4 | 2.0 | 1.5 | | 2.2 | | 522 |
| 2/23 | 五 | 特餐 | 義式番茄肉醬麵<br>白油麵.絞肉.番茄.洋蔥.馬鈴薯 | *炸魚片*1<br>魚片*1 | 風味時蔬 | 南瓜蔬菜濃湯<br>南瓜.紅蘿蔔.洋蔥.奶粉 | | 2.8 | 2.1 | 1.2 | | 2.2 | | 485 |
| 2/26 | 一 | 小米飯 | 高昇排骨#<br>軟骨丁.肉角.胡蘿蔔.豆薯 | 玉菜粉絲煲<br>絞肉.胡蘿蔔.高麗菜.冬粉.木耳 | 活力時蔬 | 結頭菜肉絲湯<br>結頭菜.肉絲 | 鮮奶<br>(陽光4-6) | 3.8 | 1.9 | 1.3 | | 2.3 | | 547 |
| 2/27 | 二 | 糙米飯 | 南瓜咖哩雞<br>骨腿丁,雞胸丁.洋蔥,南瓜.胡蘿蔔,咖哩粉 | 椒鹽雙色<br>火鍋條.馬鈴薯 | 應時青菜 | 海芽味噌湯<br>海帶芽.豆腐 | | 3.2 | 2.2 | 0.8 | | 2.2 | | 504 |
| 2/29 | 四 | 燕麥飯 | 糖醋魚丁<br>魚丁.馬鈴薯,洋蔥,青椒.生香菇,番茄醬,鳳梨 | 田園三色<br>玉米粒,絞肉,毛豆仁,紅蘿蔔 | 可口時蔬 | 冬瓜角螺湯<br>冬瓜.角螺 | 鮮奶<br>(陽光1-3) | 3.8 | 1.9 | 1.0 | 1 | 2.3 | | 601 |

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.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10日　　菜單提供：蕓慶企業有限公司