新竹市陽光國民小學113年4月營養午餐(葷)

人數:835

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
4/1	一	小米飯	©堅果炒肉片 堅果.肉片.洋蔥.鮑菇頭.青蔥	豆干炒雙花 青花菜.白花菜.胡蘿蔔.豆干片	可口時蔬	鮮蔬冬粉湯 豆薯,木耳,冬粉		###	###	###		2.2	1	#REF!
4/2	二	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	*炸魚片*1 魚片*1	應時青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.胡蘿蔔.奶粉		###	###	###		2.2		#REF!
4/3	三	紅藜飯	洋蔥炒蛋 洗選蛋.胡蘿蔔,洋蔥.毛豆.素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆.小麥仁		###	###	###		2.5	1	#REF!
4/8	一	小米飯	香菇悶雞 骨腿丁,帶骨雞胸丁,白蘿蔔,香菇,胡蘿蔔	蔬菜冬粉 冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	可口時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒.洗選蛋		###	###	###		2.4		#REF!
4/9	二	糙米飯	*泰式魚丁 魚丁.洋蔥.番茄.九層塔.魚露	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,油片絲	應時青菜	白菜豆腐湯 大白菜.豆腐	水果	###	###	###		2.2		#REF!
4/10	三	薏仁飯	番茄炒蛋 番茄.洗選蛋.青蔥	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		###	###	###		2.6		#REF!
4/11	四	燕麥飯	飄香肉燥 絞肉,洋蔥,生香菇,碎干丁,絞紅蔥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜.杏鮑菇,生木耳,鮑魚菇,胡蘿蔔,角螺	活力時蔬	酸辣湯 豆腐.番茄,胡蘿蔔,木耳,青蔥,烏醋		###	###	###	1	2.2		#REF!
4/12	五	特餐	*海鮮烏龍湯麵 龍麵.蝦仁.魷耳條.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.綠豆	滷豬排*1 帶骨豬排*1	元氣食蔬	X		###	###	###		2.2		#REF!
4/15	一	小米飯	雞肉親子丼 清胸丁.洗選蛋.洋蔥.木耳.紅蘿蔔	彩繪鮮蔬# 油片絲,青花菜,胡蘿蔔,玉米筍,杏鮑菇	活力時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁	鮮奶(陽光4-6)	###	###	###		2.3	##	#REF!
4/16	二	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉角.大番茄.洋蔥.紅蘿蔔,白蘿蔔	酥炸雙色 黑輪條.馬鈴薯	應時青菜	味噌油腐湯 味噌.洋蔥.油豆腐		###	###	###		2.2		#REF!
4/17	三	紫米飯	三色炒蛋 雞蛋,香菇,豆薯,玉米粒,青蔥	芹香干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	豆漿	###	###	###		2.5		#REF!
4/18	四	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉.番茄.洋蔥.鮮豆	白菜滷 大白菜.胡蘿蔔.木耳.金針菇.角螺	可口時蔬	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨,香菜	鮮奶(陽光1-3)	###	###	###		2.3		#REF!
4/19	五	特餐	火腿蛋炒飯 糙米.三色丁.高麗菜.火腿丁.洗選蛋.洋蔥	*魚排*1 魚排*1	風味時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔.玉米.芹菜		###	###	###		2.5		#REF!
4/22	一	小米飯	馬鈴薯燉肉 肉角,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,杏鮑菇	豆香四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,絞肉,青蔥	風味時蔬	枸杞木瓜湯 青木瓜.枸杞	鮮奶(陽光4-6)	###	###	###		2.5		#REF!
4/23	二	糙米飯	©宮保雞丁 雞胸丁.雞腿丁.米血糕.油花生.洋蔥	冬瓜肉茸 冬瓜.紅蘿蔔.絞肉	可口時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜.玉米條.角螺	水果	###	###	###		2.2		#REF!
4/24	三	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 生香菇.洗選蛋	醬燒麵腸 麵腸.青椒.鳳梨丁.杏鮑菇	應時青菜	紅豆地瓜圓湯# 地瓜圓.紅豆		###	###	###		2.2		#REF!
4/25	四	燕麥飯	豆腐燴雞 清胸丁.豆腐.番茄	*開陽鮮瓜 大黃瓜.胡蘿蔔.蝦米.黑木耳	活力時蔬	白玉鮮筍湯 白蘿蔔.鮮筍	鮮奶(陽光1-3)	###	###	###	1	2.2		#REF!
4/26	五	特餐	古早味鮮芋粥 絞肉,胡蘿蔔,香菇,芋頭,紅蔥頭,碎乾丁	滷雞腿排*1 雞腿排*1	元氣食蔬	©芝麻包*1 芝麻包*1		###	###	###		3.0		#REF!
4/29	一	小米飯	三杯雞丁 骨腿丁.雞胸丁.杏鮑菇.四分乾丁.薑片.九層	培根炒洋芋 培根,馬鈴薯.玉米粒.毛豆仁.紅蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 洋蔥.油片絲.味噌		3.0	2.1	1.6		2.2		509
4/30	二	糙米飯	香炒鹹豬肉# 肉片.黃豆芽.紅椒.黃豆干.洋蔥	蛋酥珍菇燴白菜 大白菜.金針菇.木耳.洗選蛋	元氣食蔬	白玉丸片湯 白蘿蔔.貢丸.芹菜		3.3	1.9	1.5		2.2		507

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21日　　菜單提供：蕓慶企業有限公司