

新竹市陽光國民小學113年5月營養午餐(葷)														人數:833	
日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	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			
5/1	三	紫米飯	鮑菇炒蛋 杏鮑菇,胡蘿蔔,洋蔥,雞蛋	香滷豆干 四分干,生香菇,白蘿蔔	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	2.0	1.1		2.4		551	
5/2	四	燕麥飯	照燒肉片 肉片,洋蔥,鮑菇頭,胡蘿蔔	冬瓜鮮燴 魚羹,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 油豆腐,結頭菜		3.0	1.8	1.8		2.3		495	
5/3	五	特餐	*家常米粉湯 肉絲,油片絲,生木耳,蝦米,胡蘿蔔,粗米粉	無骨雞排*1 無骨雞排	應時青菜	◎芝麻包*1 芝麻包*1		3.3	2.2	0.9		2.6		532	
5/6	一	小米飯	筍乾肉丁 肉角,去水筍乾,豆薯,福菜	蕃茄豆腐煲 絞肉,蕃茄,三色丁,豆腐	可口時蔬	黃瓜芙蓉湯 大黃瓜,雞蛋		3.4	2.0	1.3		2.2		524	
5/7	二	糙米飯	台式鹹酥雞# 清胸丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,生香菇,青椒	肉絲花椰 肉絲,胡蘿蔔,白花草,乾木耳	應時青菜	味噌豆腐湯 味噌,洋蔥,豆腐,青蔥	水果	3.3	2.0	1.7		2.2		519	
5/8	三	紅藜飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	韓式黃芽# 白干絲,海帶絲,黃豆芽,胡蘿蔔	元氣食蔬	南瓜甜湯 南瓜,薑片,全白QQ,二砂		3.5	2.0	1.1		2.5		537	
5/9	四	燕麥飯	打拋檸檬豬 絞肉,豆干丁,蕃茄,九層塔,檸檬汁	魚羹燴鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔,木耳,魚羹條	活力時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯,胡蘿蔔,香菇		3.4	2.0	1.6	1	2.4		594	
5/10	五	特餐	金瓜什錦粥 絞肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜,碎乾丁,香菇	*炸魚片*1 魚片	風味時蔬	銀絲卷*1 銀絲卷*1		4.2	2.0	0.8		2.4		574	
5/13	一	小米飯	紅燒魚丁 四分干,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,肉片	可口時蔬	香菇雞湯 生香菇,雞腿丁,豆薯,薑片	鮮奶(4-6)	3.3	2.1	1.4		2.4		531	
5/14	二	糙米飯	雙蘿燒肉 肉角,胡蘿蔔,白蘿蔔	紫茄麻婆豆腐 紫茄,絞肉,豆腐,三色豆	應時青菜	鮮蔬玉米湯 高麗菜,玉米條		3.2	2.1	1.4		2.2	1	615	
5/15	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥	◎花生四喜# 花生,豆乾丁,玉米粒,毛豆仁	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂	豆漿	4.0	2.0	0.9		2.6	1	666	
5/16	四	燕麥飯	醬爆雞丁 雞胸丁,骨腿丁,胡蘿蔔,小黃瓜	*開陽白玉炒三絲 肉絲,白蘿蔔,木耳,胡蘿蔔,蝦米,青蔥	活力時蔬	味噌油腐湯 洋蔥,油豆腐,味噌	鮮奶(1-3)	3.0	1.9	1.7		2.2		492	
5/17	五	特餐	白醬義大利麵 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,奶粉,絞肉	蔥油雞腿排*1 雞腿排,青蔥	元氣食蔬	白菜番茄湯 高麗菜,番茄		2.6	1.9	1.4		2.2		462	
5/20	一	小米飯	◎蜜汁鳳梨排骨 軟骨丁,肉角,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒,白芝麻	*瓠瓜炒蝦皮 蝦皮,瓠瓜,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬	白玉角螺湯 白蘿蔔,角螺		3.2	1.7	1.6		2.3		494	
5/21	二	糙米飯	家鄉屈臣# 清胸丁,高麗菜,金針菇,杏鮑菇,胡蘿蔔	金瓜燒豆腐 豆腐,南瓜,絞肉,三色丁	應時青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,生香菇,薑絲	水果	3.5	2.2	1.3		2.2		537	
5/22	三	紫米飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇	醬燒麵腸 雞腸,青椒,鳳梨丁,杏鮑菇	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆湯		3.8	2.0	0.8		2.5		549	
5/23	四	燕麥飯	塔香三杯肉# 肉片,甜椒,洋蔥,杏鮑菇,九層塔	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,碎干丁	可口時蔬	玉米蛋花湯 雞蛋,玉米粒,白蘿蔔		3.2	1.8	1.4	1	2.3		564	
5/24	五	特餐	家鄉肉絲炒麵 白油麵,肉絲,生香菇,綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔	*炸魚排*1 魚排*1	風味時蔬	紅棗青木瓜湯 紅棗,青木瓜		2.3	1.9	1.3		2.5		446	
5/27	一	小米飯	針菇豬柳# 豬柳,金針菇,洋蔥,胡蘿蔔	關東煮 雞腿,海帶結,胡蘿蔔,小四角豆腐,豬血糕丁	風味時蔬	蔬菜肉絲湯 乾木耳,結頭菜,肉絲	鮮奶(4-6)	3.3	2.2	1.6		2.5		547	
5/28	二	糙米飯	玉米燒雞 玉米條,帶骨胸丁,骨腿丁,四分干	高麗菜肉絲 高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,枸杞		3.0	2.1	1.4		2.2	1	595	
5/29	三	薏仁飯	豆薯鮮菇炒蛋 洗選蛋,豆薯,香菇,素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,木耳	應時青菜	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		4.1	2.0	0.7		2.2		557	
5/30	四	燕麥飯	蒙古炒肉片# 肉片,杏鮑菇,青椒,洋蔥	培根炒洋芋 培根,馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔	活力時蔬	鮮筍鮮菇湯 鮮筍,生香菇	鮮奶(1-3)	3.6	1.8	1.4		2.2		520	
5/31	五	特餐	*塔香魷魚羹麵 白油麵,魷魚條,高麗菜,脆筍絲,金針菇,木耳	帶骨豬排*1 帶骨豬排	元氣食蔬	X		7.8	2.0	1.2		3.0		855	
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：葎慶企業有限公司															