

## 新竹市陽光國民小學113年6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		
6/3	一	小米飯	*紅燒魚丁 白蘿蔔,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	肉末蒸南瓜 絞肉,三色丁,南瓜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,青蔥		3.8	2.0	0.9		2.2	539	
6/4	二	糙米飯	左宗榮雞 清胸丁,馬鈴薯,紅椒,洋蔥	*黑輪燴鮮蔬 黑輪,豆薯,芹菜,木耳	應時青菜	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	4.1	1.8	1.0		2.2	545	
6/5	三	紅藜飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,洋蔥	蘿蔔燒黑干 黑豆干,豆腐,白蘿蔔,榨菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紫米,紅豆,二砂		3.9	2.0	1.1		2.5	560	
6/6	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,黃豆芽,芹菜,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	青木瓜丸片湯# 青木瓜,貢丸		3.1	2.1	1.3	1	2.4	577	
6/7	五	特餐	*瓠瓜鹹粥 白米,糙米,肉絲,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜,蝦米	帶骨豬排*1 帶骨豬排*1	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		4.1	2.1	0.9		2.4	577	
6/11	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,高麗菜,乾木耳	應時青菜	*番茄鮮魚湯# 番茄,魚丁,洋蔥	鮮奶 (陽光4-6)	3.7	1.8	1.3		2.2	1	622
6/12	三	薏仁飯	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	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	豆漿	3.0	2.0	1.1		2.6	1	602
6/13	四	燕麥飯	打拋檸檬豬 絞肉,碎干丁,番茄,九層塔,檸檬汁,魚露	*黃瓜燴魚羹 大黃瓜,魚羹,生木耳,胡蘿蔔,鮑菇頭	活力時蔬	當歸涼薯湯 涼薯,當歸,枸杞	鮮奶 (陽光1-3)	3.7	2.0	1.4		2.2	540	
6/14	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬	*魚片*1 魚片*1	元氣食蔬	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,雞蛋,胡蘿蔔,生木耳,金針菇		2.8	2.2	1.1		2.2	489	
6/17	一	小米飯	梅干燒肉 肉丁,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,四分干	培根炒甘藍 高麗菜,培根,胡蘿蔔,生木耳	活力時蔬	羅宋湯 洋蔥,馬鈴薯,番茄		3.1	2.0	1.6		2.3	510	
6/18	二	糙米飯	日式筑前煮# 肉角,玉米,白蘿蔔,豬血糕丁	*鮮瓜燴魚丸# 鮮瓜,胡蘿蔔,黑木耳,魚丸,冬粉	應時青菜	豆薯角螺湯 豆薯,角螺	水果	4.0	1.9	1.3		2.2	549	
6/19	三	紫米飯	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	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	0.9		2.5	555	
6/20	四	燕麥飯	紅燒清胸丁 清胸丁,四分干,紅蘿蔔,洋蔥	豆干什錦 豆干片,肉絲,芹菜,高麗菜,紅蘿蔔	可口時蔬	冬瓜養生湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.1	1.7	1	2.3	571	
6/21	五	特餐	麵線糊 線,紅蘿蔔,肉絲,金針菇,高麗菜,黑木耳,雞蛋	無骨雞排*1 無骨雞排	風味時蔬	黑糖捲*1 黑糖捲*1		2.9	2.1	1.0		2.5	497	
6/24	一	小米飯	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	玉米角螺湯 玉米條,白蘿蔔,角螺	鮮奶 (陽光4-6)	4.0	2.0	1.0		2.5	568	
6/25	二	糙米飯	◎京都排骨# 肉角,軟排丁,甜椒,洋蔥,豆薯,白芝麻	田園蔬菜 玉米粒,豆乾丁,毛豆仁,青蔥,胡蘿蔔	可口時蔬	三絲湯 肉絲,胡蘿蔔,生木耳,高麗菜		3.7	2.1	1.2		2.2	1	640
6/26	三	薏仁飯	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇	*柴魚燒油腐 小四角油腐,柴魚片,木耳,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.7	2.0	0.7		2.2	531	
6/27	四	燕麥飯	蒜泥白肉 肉片,綠豆芽,胡蘿蔔,杏鮑菇,蒜末	什錦玉筍鮮蔬 瓠瓜,玉米筍,生香菇,甜椒,肉絲	活力時蔬	味噌鮮蔬湯 味噌,洋蔥,豆腐	鮮奶 (陽光1-3)	3.0	2.0	1.7		2.2	504	
6/28	五	特餐	漢堡包 漢堡包	香雞堡*1 香雞堡*1	雙色青花	蘑菇蘑菇螺旋濃湯# 洋菇罐頭,螺旋麵,洋蔥,奶粉,絞肉		2.3	1.9	1.3		3.0	467	

- 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秘書裁定做更動。
  - 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19日

菜單提供：藝慶企業有限公司