

# 新竹市陽光國民小學113年10月營養午餐(葷)

人數:768

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
10/1	二	紫米飯	普羅旺斯燉肉片 <small>肉片,番茄,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯,羅勒香料</small>	竹筍炒肉絲 <small>去殼竹筍,肉絲,乾木耳,蔥</small>	應時青菜	冬瓜凍腐湯 <small>冬瓜,凍豆腐,枸杞</small>	水果	3.2	2.0	1.6		2.5	525	
10/2	三	糙米飯	海芽蒸蛋 <small>雞蛋,乾海芽,胡蘿蔔</small>	鐵板油腐 <small>小三角油腐,鮑菇頭,青蔥</small>	元氣食蔬	地瓜甜湯 <small>地瓜圓,地瓜</small>		3.8	2.0	0.7		2.4	540	
10/3	四	燕麥飯	栗子燒雞 <small>栗子,四分干,帶骨雞胸丁,骨腿丁,白蘿蔔</small>	肉末冬瓜 <small>絞肉,冬瓜,毛豆</small>	可口時蔬	沙茶魚羹湯 <small>魚羹,豆薯,紅蘿蔔,沙茶醬</small>		3.6	1.8	1.4	1	2.3	583	
10/4	五	特餐	哨子麵 <small>油麵,絞肉,碎乾丁,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,甜麵</small>	香滷雞翅 <small>雞翅*1</small>	元氣食蔬	番茄蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜,芹菜</small>		2.8	2.2	1.1		2.6	505	
10/7	一	小米飯	肉骨茶肉肉 <small>肉角,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	三色魚丸 <small>魚丸,胡蘿蔔,豆薯,小黃瓜</small>	可口時蔬	海裙蛋花湯 <small>海帶芽,雞蛋,蔥</small>		3.6	2.0	1.7		2.2	551	
10/8	二	紫米飯	飄香肉燥 <small>絞肉,洋蔥,鮑菇頭,碎干丁,絞紅蔥</small>	鮮蔬雙花 <small>花椰菜,青花菜,甜椒,香菇</small>	應時青菜	三色豆腐羹# <small>豆腐,胡蘿蔔,去水筍絲,干木耳</small>		3.1	2.1	1.8		2.2	512	
10/9	三	糙米飯	義式鮮菇炒蛋 <small>胡蘿蔔,鮑菇頭,洗選蛋,羅勒香料</small>	茄汁燒油腐 <small>油豆腐,番茄,小黃瓜,番茄醬</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	豆漿	3.5	2.5	1.0		2.5	574	
10/11	五	特餐	香菇米粉湯 <small>米粉,肉絲,高麗菜,香菇,胡蘿蔔,芹菜,絞紅</small>	香滷雞排 <small>雞排*1</small>	風味時蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷*1</small>		3.5	2.0	1.0		3.0	555	
10/14	一	小米飯	馬鈴薯燒肉 <small>肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥</small>	鮮蔬燴豆腐 <small>豆腐,青花菜,鮑菇頭,洋蔥</small>	可口時蔬	蘿蔔海結湯 <small>海帶結,白蘿蔔,芹菜</small>	鮮奶(4-6)	3.3	2.2	1.3		2.4	535	
10/15	二	紫米飯	番茄燒魚 <small>水鯊魚丁,凍豆腐,番茄,番茄醬,青蔥</small>	開陽豆薯 <small>肉絲,豆薯,蝦米,乾木耳,蔥</small>	應時青菜	鮮蔬粉絲湯 <small>高麗菜,胡蘿蔔,冬粉</small>		3.1	2.1	1.8		2.2	1	607
10/16	三	糙米飯	鮮蔬炒蛋 <small>高麗菜,鮑菇頭,紅蘿蔔,洗選蛋</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸,甜椒,小黃瓜,番茄醬</small>	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜塊,山粉圓,粉圓</small>		3.7	2.1	0.9		2.6	550	
10/17	四	燕麥飯	油腐燴雞 <small>清胸丁,小四角油腐,豆薯,毛豆</small>	黑輪高麗菜 <small>黑輪,高麗菜,芹菜,紅蘿蔔</small>	活力時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,角螺,大白菜,當歸,枸杞</small>	鮮奶(1-3)	3.7	2.2	1.4		2.2	559	
10/18	五	特餐	鮮蔬菇菇粥 <small>高麗菜,三色丁,生香菇,芹菜,絞肉,鮑菇頭</small>	滷豬排 <small>帶骨大排*1</small>	風味時蔬	奶皇包 <small>奶皇包*1</small>		4.0	2.0	1.0		2.2	552	
10/21	一	小米飯	藥燉排骨 <small>肉角,凍豆腐,杏鮑菇,白蘿蔔</small>	培根蒸南瓜 <small>培根,三色丁,南瓜</small>	活力時蔬	冬瓜海根湯 <small>海帶根,冬瓜,薑絲</small>		3.1	1.9	1.2		2.3	500	
10/22	二	紫米飯	蠔油雞丁 <small>骨腿丁,帶骨胸丁,洋蔥,胡蘿蔔,小黃瓜</small>	三鮮黃瓜 <small>胡蘿蔔,大黃瓜,乾木耳,肉絲</small>	應時青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐</small>	水果	3.0	2.0	1.5		2.2	499	
10/23	三	糙米飯	菜脯蛋 <small>洗選蛋,去水菜脯,胡蘿蔔</small>	鮮蔬干片 <small>豆干片,甜椒,小黃瓜</small>	元氣食蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>		3.9	2.1	1.1		2.5	563	
10/24	四	燕麥飯	咖哩肉片 <small>肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉</small>	銀芽干絲 <small>白干絲,綠豆芽,芹菜,乾木耳</small>	可口時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,大骨,芹菜</small>		3.3	2.2	1.4	1	2.3	597	
10/25	五	特餐	西西里肉醬麵 <small>白油麵,絞肉,三色丁,洋蔥,番茄,碎乾丁</small>	香酥魚柳 <small>虱目魚柳*2</small>	風味時蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁</small>		2.4	1.9	1.2		2.5	458	
10/28	一	小米飯	瓜仔肉 <small>絞肉,絞花瓜,碎干丁,洋蔥</small>	肉絲燒黃瓜 <small>大黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳</small>	風味時蔬	鮮蔬湯1 <small>高麗菜,胡蘿蔔,芹菜</small>	鮮奶(4-6)	3.0	2.1	1.9		2.5	528	
10/29	二	紫米飯	玉米燒雞丁 <small>清胸丁,四分乾,小黃瓜,玉米條</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜,培根,木耳</small>	可口時蔬	南瓜芙蓉湯 <small>南瓜,雞蛋,青蔥</small>		3.6	2.1	1.2		2.2	1	629
10/30	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄,青蔥</small>	沙茶黑干 <small>大黑干,胡蘿蔔,白蘿蔔,沙茶醬</small>	應時青菜	紅豆地瓜甜湯 <small>紅豆,地瓜</small>		3.8	2.1	1.1		2.2	547	
10/31	四	燕麥飯	海結燒肉 <small>肉角,海帶結,小四角油腐,洋蔥</small>	柴燒冬瓜 <small>絞肉,毛豆,冬瓜</small>	活力時蔬	浮水魚羹湯 <small>魚羹,大白菜,胡蘿蔔,烏醋</small>	鮮奶(1-3)	3.0	2.3	1.6		2.2	518	

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 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。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數22日                      菜單提供：藝慶企業有限公司