新竹市陽光國民小學113年11月營養午餐(葷)

人數:779

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
11/1	五	特餐	*金菇海鮮燴飯# 金針菇,蝦仁,小卷,高麗菜,紅蘿蔔	香滷豬排 帶骨大排	元氣食蔬	X		3.0	2.2	1.1		2.5		517
11/4	一	小米飯	蘿蔔燒雞 雞胸丁,骨腿丁,紅蘿蔔,白蘿蔔,小四角油腐	*開陽銀芽 綠豆芽,乾木耳,蝦米,肉絲,青蔥	可口時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,香菇,薑絲		3.0	2.0	1.7		2.5		515
11/5	二	紫米飯	洋蔥肉片 洋蔥,肉片,胡蘿蔔,杏鮑菇	*風味青花炒魷魚# 魷耳條,青花菜,油片絲,胡蘿蔔	應時青菜	鮮筍大骨湯 去殼竹筍,大骨	水果	3.2	2.0	1.7		2.5		525
11/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗選蛋,青蔥	醬燒油腐 小三角油腐,脆筍片,彩椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.7	1.9	1.0		2.8		556
11/7	四	燕麥飯	*沙茶魚丁 魚丁,凍豆腐,洋蔥,紅蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜,金針菇,乾木耳,洗選蛋,青蔥,開陽	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米粒,白蘿蔔		3.2	2.1	1.4	1	2.8		598
11/8	五	特餐	麵線糊 綜色麵線,肉絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,乾木耳	滷雞排 雞腿排*1	風味時蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.6	2.0	1.0		2.5		541
11/11	一	小米飯	回鍋肉片 肉片,高麗菜,豆干片,彩椒	魷魚丸燴鮮瓜 魷魚丸,鮮瓜,乾木耳,	可口時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜	鮮奶(4-6)	3.6	2.0	1.2		2.5		548
11/12	二	紫米飯	京醬肉絲 肉絲,黃干絲,小黃瓜,甜麵醬	鮮菇滑白菜 香菇,胡蘿蔔,結球白菜,柴魚片	應時青菜	羅宋湯 洋蔥,馬鈴薯,番茄,絞肉		3.0	2.1	1.0		2.5	1	599
11/13	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	家常豆腐 豆腐,毛豆,洋蔥,鮑菇頭	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.9	2.5	0.9		2.8		608
11/14	四	燕麥飯	醬爆雞丁 雞胸丁,骨腿丁,洋蔥,紅蘿蔔,小黃瓜	什錦鮮蔬 大黃瓜,生香菇,肉絲,皮酥	可口時蔬	玉米濃湯 火腿丁,玉米粒,胡蘿蔔,馬鈴薯,奶粉,雞蛋	鮮奶(1-3)	3.3	1.9	1.7		2.5		525
11/15	五	特餐	番茄義大利麵 白油麵,番茄,杏鮑菇,洋蔥,絞肉	炸豬排 帶骨大排*1	風味時蔬	白菜金菇湯 結球白菜,金針菇,乾木耳		2.4	2.0	1.6		3.0		493
11/18	一	小米飯	瓜子肉 絞肉,絞花瓜,碎乾丁,洋蔥	木耳炒甘藍 肉絲,生木耳,高麗菜,甜椒	活力時蔬	蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔,魚羹條,芹菜		3.0	2.2	1.8		2.5		531
11/19	二	紫米飯	©春川豚肉 肉片,韓式泡菜,大白菜,芝麻	玉米肉末 絞肉,豆乾丁,毛豆仁,玉米粒,胡蘿蔔	應時青菜	黃瓜鮮湯 大黃瓜,.枸杞	水果	3.2	2.2	1.6		2.5		543
11/20	三	糙米飯	羅勒鮮菇炒蛋 羅勒香料,鮑菇頭,洗選蛋,胡蘿蔔,洋蔥	©宮保油腐 油豆腐,油花生,小黃瓜,甜椒	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	1.9	1.0		2.8		558
11/21	四	燕麥飯	香菇雞丁# 清胸丁,白蘿蔔,香菇,胡蘿蔔	什錦冬瓜 肉絲,冬瓜,毛豆,三色丁	可口時蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗		3.4	2.0	2.0	1	2.5		613
11/22	五	特餐	大滷麵 麵,洗選蛋,大白菜,乾木耳,肉絲,豆腐,金針菇,絞	炸魚片 鮮魚片*1	元氣食蔬	X		2.4	2.3	1.0		3.0		500
11/23	六	校慶	肉包	無骨雞排		100%蘋果汁								
11/24	二	紫米飯	金瓜燒魚丁# 魚丁,洋蔥,南瓜,毛豆	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,絞肉,乾木耳,紅蘿蔔	可口時蔬	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	鮮奶(4-6)	3.8	1.9	1.3		2.8	1	662
11/25	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	五香黑干1 大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻	應時青菜	綜合甜湯 紅豆,綠豆,花豆,熟花生		3.6	2.0	0.9		2.2		526
11/26	四	燕麥飯	咖哩雞丁 清胸丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	豆干什錦 豆干片,肉絲,芹菜,高麗菜,胡蘿蔔	活力時蔬	玉米蔬菜湯 大白菜,玉米粒	鮮奶(1-3)	3.5	2.1	1.4		2.5		550
11/27	五	特餐	滑蛋瘦肉粥 絞肉,南瓜,胡蘿蔔,高麗菜,雞蛋,乾香菇	炸雞翅 雞翅*1	元氣食蔬	奶皇包 奶皇包*1		4.1	2.2	0.9		3.0		607

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：藝慶企業有限公司