

新竹市陽光國民小學114年01月營養午餐(葷)

人數:734

日期	星期	主 食 類						主 食 類	蛋 豆 魚 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類 / 豆 腐	總 熱 量
		主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯 品	水 果 或 飲 品							
1/2	四	燕麥飯	冬瓜燒肉 肉丁,洋蔥,冬瓜,小四角油腐	金瓜燴時蔬 絞肉,南瓜,茶豆,雞蛋,青蔥	可口時蔬	海結玉米湯 玉米條,海帶結		3.9	2.1	1.0		2.5	567	
1/3	五	特餐	紅燒豚肉湯麵 白油麵,肉片,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋蔥,皮酥,番茄	滷雞翅 雞翅*1	元氣食蔬	X		2.4	2.1	1.1		2.5	464	
1/6	一	小米飯	沙茶肉片 肉片,胡蘿蔔,結球白菜,乾木耳,沙茶醬	小魚干片 肉絲,小魚乾,豆干片,豆薯,青蔥	可口時蔬	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		3.7	2.1	1.3		2.5	564	
1/7	二	紫米飯	*紅燒魚丁 魚丁,洋蔥,三色丁,白蘿蔔	綜合鮮蔬 高麗菜,甜椒,金針菇	應時青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	水果	3.1	2.0	1.8		3.0	543	
1/8	三	糙米飯	三色炒蛋 雞蛋,鮑菇頭,胡蘿蔔,洋蔥,木耳	茄汁燴豆腐 豆腐,番茄,青蔥	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.8	2.6	1.0		2.8	611	
1/9	四	燕麥飯	三杯雞丁 清胸丁,四分干,米血丁,馬鈴薯,老薑,九層塔	什錦燴冬瓜 絞肉,甜椒,玉米粒,冬瓜	活力時蔬	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,結球白菜,乾木耳		3.6	2.1	1.5	1	2.5	622	
1/10	五	特餐	番茄螺旋湯麵 螺旋麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,番茄,芹菜,豆薯	滷雞排 雞腿排*1	風味時蔬	X		3.3	1.9	1.0		2.5	513	
1/13	一	小米飯	古早味肉燥 絞肉,碎乾丁,鮑菇頭,攪紅蔥,洋蔥	金菇滑白菜 金針菇,結球白菜,乾木耳,素皮絲,青蔥	可口時蔬	結頭菜肉絲湯 肉絲,結頭菜	鮮奶(4-6)	3.0	2.1	1.8		2.5	526	
1/14	二	紫米飯	*咖哩魚丁 魚丁,凍豆腐,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	彩蔬肉絲# 高麗菜,肉絲,胡蘿蔔	應時青菜	冬瓜養生湯 冬瓜,角螺,枸杞,紅棗,當歸		3.1	2.0	1.6		3.0	640	
1/15	三	糙米飯	鮮蔬炒蛋 雞蛋,高麗菜,胡蘿蔔	海結滷油腐 小三角油腐,海帶結	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	1.9	0.6		2.8	553	
1/16	四	燕麥飯	味噌燒肉 肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌	蒜炒鮮蔬 鮑菇頭,青花菜,油片絲,乾木耳,蒜末	可口時蔬	海芽蛋花湯 乾海帶芽,雞蛋	鮮奶(1-3)	3.0	2.0	1.7		2.5	516	
1/17	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,甜麵醬	香滷豬排 帶骨大排*1	風味時蔬	白菜鮮菇湯 秀珍菇,大白菜		2.8	2.3	1.1		2.5	508	
1/20	一	小米飯	刈包 刈包*1	香雞堡 香雞堡*1	活力時蔬	玉米螺旋麵濃湯 火腿丁,雞蛋,馬鈴薯,洋蔥,玉米粒,螺旋麵		3.1	1.8	0.7		3.0	499	
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13日 菜單提供：藝慶企業有限公司														