

新竹市陽光國民小學114年02月營養午餐(葷)

人數:766

日期	星期	主 食						副 食						水果或飲品		營養成分						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	份	份	份			
2/11	二	紫米飯	飄香肉燥 絞肉,洋蔥,鮑菇頭,胡蘿蔔,碎干丁,絞紅蔥		魚羹燴冬瓜 冬瓜,三色丁,乾木耳,魚羹		應時青 菜	酸菜肉絲湯 酸菜,白蘿蔔,肉絲,薑絲				3.0	2.1	1.8		2.5		528				
2/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,青蔥		家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳		元氣食 蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓,薑片				3.8	1.8	0.9		2.4		534				
2/13	四	燕麥飯	◎蜜汁鳳梨排骨 肉角,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒,核桃		*關東煮 白蘿蔔,四角豆腐,米血糕,黑輪		活力時 蔬	紫菜珍菇湯 金針菇,紫菜,蔥花				3.3	2.1	1.1		2.5		532				
2/14	五	特餐	麻油豚肉麵線 虱仔麵線,肉片,金針菇,高麗菜,皮酥,老薑,枸杞		滷雞排 雞腿排*1		元氣食 蔬	芝麻包 芝麻包*1				3.5	2.1	1.0		2.5		541				
2/17	一	小米飯	冬瓜燒肉 肉丁,黃豆,洋蔥,冬瓜		柴魚煮鮮蔬 胡蘿蔔,白蘿蔔,玉米條,柴魚片		可口時 蔬	番茄豆腐湯 番茄,豆腐,芹菜		鮮奶(4-6)		3.4	1.9	1.5		2.5		528				
2/18	二	紫米飯	味噌魚丁 魚丁,香菇,凍豆腐,青蔥,味噌,胡蘿蔔		肉絲炒結頭菜 肉絲,結頭菜,甜椒,芹菜		應時青 菜	當歸麵線湯 紅麵線,角螺,大白菜,枸杞,當歸		水果		3.3	2.0	1.8		3.0	1	661				
2/19	三	糙米飯	咖哩炒蛋 洗選蛋,紅蘿蔔,鮑菇頭,洋蔥		三杯油腐 小三角油腐,甜椒,薑片,九層塔		元氣食 蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓		履歷豆漿		3.7	2.7	1.0		2.8		605				
2/20	四	燕麥飯	雞肉親子丼 清胸丁,洗選蛋,洋蔥,高麗菜		*魚羹炒玉米 玉米粒,魚羹條,白蘿蔔,紅蘿蔔		活力時 蔬	青菜豆腐湯 大白菜,豆腐,乾木耳		鮮奶(1-3)		3.4	1.9	1.5	1	2.5		591				
2/21	五	特餐	義式番茄肉醬麵 白油麵,絞肉,番茄,洋蔥,馬鈴薯,碎干丁		香滷豬排 帶骨大排*1		風味時 蔬	南瓜蔬菜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,洋蔥,奶粉				3.1	2.2	0.9		2.5		515				
2/24	一	小米飯	◎春川豚肉 肉片,韓式泡菜,高麗菜,芝麻		豚肉炒脆薯 肉絲,乾木耳,樹薯		可口時 蔬	海結油腐湯 海帶結,小四角油腐				3.0	2.0	1.2		2.5		501				
2/25	二	紫米飯	*沙茶魚丁 魚丁,凍豆腐,洋蔥,結球白菜,沙茶醬		*魚丸時蔬 魚丸,馬鈴薯,綠花椰,胡蘿蔔		應時青 菜	冬瓜海根湯 冬瓜,海帶根,薑絲				3.3	2.1	1.5		3.0		555				
2/26	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,青蔥		五香滷黑干 大黑干1切9,雞輪,白蘿蔔		元氣食 蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米				4.2	2.0	0.9		2.8		593				
2/27	四	燕麥飯	回鍋肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,高麗菜		海苔洋芋 馬鈴薯,海苔粉		可口時 蔬	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌				3.0	3.6	1.0		2.5		619				
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.副食三的時蔬：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，如遇天災等不可抗力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13日 菜單提供：藝慶企業有限公司																				