

新竹市陽光國民小學114年09月營養午餐(葷)																	人數:2400						
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	份										
9/1	一	薏仁飯	瓜仔肉(煮) 絞肉,絞花瓜,碎乾丁,生香菇,洋蔥	*歡樂雙拼(炸) 火鍋條,地瓜	風味時蔬	@青菜蛋花湯 鮮蔬,雞蛋		3.0	2.1	1.3		2.3		506									
9/2	二	麥片飯	樹子燒魚丁(燒) 白蘿蔔,魚丁,樹子罐頭,鮑菇頭	肉絲炒干片(炒) 豆干片,肉絲,洋蔥	可口時蔬	麻油豚肉湯 高麗菜,肉絲,枸杞,麻油		3.0	2.4	1.4		3.0		560									
9/3	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄	麻婆豆腐(煮) 豆腐,香菇,洋蔥,茶豆	元氣食蔬	黑糖粉圓湯 粉角,山粉圓,黑糖		4.1	2.0	1.0		2.8		588									
9/4	四	燕麥飯	沙茶雞丁(煮) 清胸片,鮑菇頭,豆薯,沙茶醬	開陽鮮瓜(炒) 蝦米,胡蘿蔔,鮮瓜,肉絲	可口時蔬	肉骨茶湯 凍豆腐,大白菜,肉骨茶包		3.0	2.0	1.6		2.5		516									
9/5	五	特餐	炸醬麵(煮) 肉絲,絞肉,碎乾丁,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬	滷雞排(滷) 雞腿排*1	元氣食蔬	玉米濃湯 玉米粒,火腿丁,洋蔥,南瓜		3.2	2.4	0.7		3.0		558									
9/8	一	薏仁飯	打拋豬肉(煮) 絞肉,洋蔥,番茄,羅勒香料,魚露	白菜滷(煮) 大白菜,胡蘿蔔,角螺,生木耳	活力時蔬	筍絲肉絲湯 竹筍,肉絲	鮮奶(陽光)	3.0	1.8	2.0		2.5		508									
9/9	二	麥片飯	咕咾肉柳(煮) 豬柳,洋蔥,胡蘿蔔,鳳梨丁	鮮蔬咖哩(煮) 絞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔,白花草,咖哩粉	活力時蔬	味噌油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐,味噌	水果(陽光) 鮮奶(陽光) 鮮奶(竹)	3.8	2.0	1.0		2.5	1	645									
9/10	三	糙米飯	@香滑玉米蒸蛋(蒸) 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	熱帶波蘿堅果豆包(蒸) 豆包,洋蔥,堅果,鳳梨丁,胡蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	1.0		2.8		570									
9/11	四	燕麥飯	洋蔥南瓜燒雞(燒) 清胸片,洋蔥,南瓜	鮮菇高麗菜(炒) 香菇,高麗菜,胡蘿蔔	活力時蔬	紫菜珍菇湯 紫菜,金針菇,皮酥	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.9	1.7	1	2.5		570									
9/12	五	特餐	海鮮粥(煮) 肉絲,蝦仁,魷魚圈,高麗菜,香菇,攪拌紅蔥	香酥魚柳(炸) 虱目魚柳*2	X	培根炒雙花(炒) 培根,青花菜,白花草,生木耳		4.0	1.9	1.7		2.5		574									
9/15	一	薏仁飯	地瓜燒肉(燒) 肉丁,地瓜,洋蔥,胡蘿蔔	麻油油腐(煮) 小三角油腐,杏鮑菇,薑片,胡麻油	應時青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	鮮奶(陽光)	3.4	2.6	1.0		2.5		572									
9/16	二	特餐	風城米粉(炒) 米粉,肉絲,高麗菜,蝦米,生木耳,角螺	滷魷魚丸(滷) 魷魚丸*2	應時青菜	海結玉米湯 海帶結,玉米粒	鮮奶(竹,新)	2.3	2.0	1.0		2.5	1	540									
9/17	三	糙米飯	@咖哩炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,白花草,咖哩粉	紅燒百頁(煮) 百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁	覆歷豆漿	3.8	2.1	1.3		2.8		585									
9/18	四	燕麥飯	@堅果炒雞丁(炒) 清胸片,堅果,南瓜,小四角油腐	銀芽肉絲(炒) 肉絲,綠豆芽,生木耳	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,大骨	鮮奶(陽光)	3.6	2.1	1.3	1	2.5		613									
9/19	五	特餐	漢堡+炸雞堡(炸) 漢堡+炸雞堡*1	洋蔥炒蛋(炒) 雞蛋,洋蔥,香菇	X	番茄豆腐湯 豆腐,番茄		2.0	1.9	1.0		2.5		420									
9/22	一	薏仁飯	蜜汁鳳梨排骨(煮) 肉角,鳳梨丁,馬鈴薯,胡蘿蔔	*關東煮(煮) 胡蘿蔔,大黑干1切9,米血丁,火鍋條	可口時蔬	味噌豆腐湯 黃豆芽,豆腐,乾海苔,味噌	鮮奶(陽光)	3.3	2.2	1.3		2.5		543									
9/23	二	特餐	義式番茄肉醬麵(煮) 肉絲,絞肉,番茄,洋蔥,馬鈴薯,羅勒香料,豆	麥克雞塊(炸) 雞塊*3	應時青菜	南瓜蔬菜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,香菇,奶粉	水果(陽光) 鮮奶(陽光) 鮮奶(竹)	2.6	2.0	1.0		2.5	1	566									
9/24	三	糙米飯	淋醬蒸油腐(蒸) 大四角油腐*1	@彩蔬炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,高麗菜,茶豆	元氣食蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米		4.0	2.4	0.9		2.8		607									
9/25	四	燕麥飯	@雞肉親子丼(煮) 清胸片,洋蔥,雞蛋,胡蘿蔔	角蘿燴鮮瓜(燴) 角螺,肉絲,鮮瓜,生木耳	可口時蔬	*魚羹鮮蔬湯 大白菜,魚羹,攪拌紅蔥	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.1	1.8	1.8	1	2.5		566									
9/26	五	特餐	香菇雞湯麵(煮) 雞丁,雞胸丁,生香菇,白蘿蔔,白油麵,薑	*鮑魚(煮) 鮑魚*1	應時青菜	豬肉餡餅 豬肉餡餅*1		3.3	2.3	0.9		2.5		541									
9/30	二	麥片飯	咖哩豬(煮) 肉丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	玉米可樂餅*1(炸) 可樂餅*1	可口時蔬	白菜蛋花湯 大白菜,雞蛋,角螺		3.8	1.9	0.8		2.5		542									
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、@雞蛋、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																			

