

新竹市陽光國民小學114年10月營養午餐(葷)

人數:2400

日期	星期	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	總熱量
10/1	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋、胡蘿蔔	糖醋魷腸(煮) 豬腰切片、甜椒、香菇、洋蔥	元氣食蔬	摩摩喳喳 地瓜、西谷米、樹提、鳳梨丁		3.4	2.1	1.2		2.8		543	3.4 2.1 1.2
10/2	四	燕麥飯	南瓜燒雞丁(煮) 雞腿、雞胸丁、南瓜、小四角油豆腐	開陽炒高麗(炒) 蝦米、胡蘿蔔、高麗菜、肉絲	可口時蔬	番茄鮮蔬湯 番茄、大白菜		3.0	2.0	1.8		2.5		516	3.0 2.0 1.8
10/3	五	特餐	紅燒豚肉麵(煮) 白油麵、肉片、皮蛋、白蘿蔔、胡蘿蔔、香菇	*香酥魚柳(炸) 虱目魚柳*2	元氣食蔬	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋花湯、青蔥		3.2	1.9	0.6		3.0		522	3.2 1.9 0.6
10/7	二	特餐	葷拌飯(拌) 絞肉、香菇、鮑菇、高麗菜、皮蛋	香酥雞柳(炸) 雞柳條*2	可口時蔬	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹)	3.2	2.1	1.0		3.0	1	631	3.2 2.1 1.0
10/8	三	糙米飯	@香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋、香菇	鐵板油豆腐(燒) 三青豆、豆腐、雞柳、香菇	應時青蔬	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		4.0	2.0	0.8		2.2		547	4.0 2.0 0.8
10/9	四	燕麥飯	@堅果雞丁(炒) 清胸片、堅果、鮮瓜、四分干	田園火腿玉米(煮) 火腿丁、玉米粒、胡蘿蔔、茶豆	活力時蔬	三絲湯 肉絲、乾木耳、竹筍	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.2	1.0	1	2.5		573	3.0 2.2 1.0
10/13	一	薏仁飯	*三杯魚丁(煮) 丁、蒜、大星干1切9、老薑、九層塔、馬鈴薯	肉絲炒青花(炒) 肉絲、青花菜、胡蘿蔔、油片絲	應時青蔬	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、薑絲、枸杞	鮮奶(陽光)	3.2	2.2	1.7		2.5		545	3.2 2.2 1.7
10/14	二	五穀飯	古早味肉燥(煮) 絞肉、鮑菇、洋蔥、小四角油豆腐、絞紅蔥	肉末燒鮮瓜(燒) 肉絲、鮮瓜、胡蘿蔔	可口時蔬	福菜凍腐湯 福菜、凍豆腐、豆薯	鮮奶(竹、新)	3.0	2.2	1.6		2.5	1	620	3.0 2.2 1.6
10/15	三	糙米飯	@義式鮮菇炒蛋(炒) 雞蛋、香菇、洋蔥、義大利香料	紅燒豆腐(燒) 豆腐、蛋、胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	履歷豆漿	3.9	2.0	1.0		2.8		570	3.9 2.0 1.0
10/16	四	燕麥飯	瓜子雞(燒) 清胸片、扁豆、瓜、胡蘿蔔、白蘿蔔	*鮮瓜燴三鮮(燴) 鮮瓜、木耳、蝦仁、魷魚圈	可口時蔬	蔬菜蛋花湯 雞蛋、大白菜	鮮奶(陽光)	3.0	1.8	2.1	1	2.5		570	3.0 1.8 2.1
10/17	五	特餐	麵線糊(煮) 鮮仔雞腿、肉燥、什蔬、胡蘿蔔、金針菇、馬鈴薯、角薯	香滷豬排(滷) 豬排*1	應時青蔬	銀絲卷 銀絲卷*1		3.3	2.3	0.9		2.5		542	3.3 2.3 0.9
10/20	一	薏仁飯	*蔥爆魚丁(煮) 魚丁、洋蔥、鮮菇、小四角油豆腐	塔香海茸(煮) 肉絲、海茸、薑絲、胡蘿蔔、九層塔	可口時蔬	蔬菜九片湯 黃丸、結球白菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.2	2.0		2.5		536	3.0 2.2 2.0
10/21	二	特餐	西西里肉醬麵(煮) 絞肉、碎乾丁、洋蔥、番茄、白油麵	香滷雞排(滷) 雞排*1	應時青蔬	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、香菇	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹)	2.6	2.3	1.3		2.5	1	597	2.6 2.3 1.3
10/22	三	糙米飯	@鮮瓜炒蛋(炒) 雞蛋、鮮瓜	鹹甘炒素雞(炒) 素雞片、胡蘿蔔、青椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		3.8	2.2	1.1		2.8		586	3.8 2.2 1.1
10/23	四	燕麥飯	@宮保雞丁(煮) 清胸片、油花生、米血丁、乾辣椒、馬鈴薯	竹筍肉絲(炒) 肉絲、竹筍、胡蘿蔔	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、小魚干、味噌	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.6	1	2.5		610	3.4 2.1 1.6
10/27	一	薏仁飯	香滷肉燥(煮) 絞肉、碎乾丁、洋蔥、鹹紅蔥	白玉炒三絲(煮) 白蘿蔔、生木耳、胡蘿蔔、肉絲	風味時蔬	鮮瓜麵線湯 鮮瓜、蚵仔麵線、枸杞		3.3	2.1	1.8		3.0		568	3.3 2.1 1.8
10/28	二	特餐	*芋頭米粉湯(煮) 肉絲、芋頭丁、油片絲、香菇、煎皮、絞紅蔥	*炸魚排(炸) 調理魚排*1	應時青蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.5	2.0	0.8		2.5		528	3.5 2.0 0.8
10/29	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋、番茄	三色干絲(煮) 白干絲、海帶絲、胡蘿蔔、薑絲	應時青蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆、地瓜圓		3.8	1.9	1.2		2.2		542	3.8 1.9 1.2
10/30	四	燕麥飯	栗子燒雞 清胸片、馬鈴薯、生香菇、栗子	蛋酥白菜 雞蛋、大白菜、角薯、生木耳、胡蘿蔔	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒		3.7	1.9	0.9		2.5		535	3.7 1.9 0.9
10/31	五	特餐	*鮮蔬糙米粥(煮) 絞肉、香菇、高麗菜、玉米粒、絞紅蔥	香酥雞排(炸) 無骨雞排*1	炒雙花	奶皇包 奶皇包*1		4.1	1.9	1.0		2.5		574	4.1 1.9 1.0

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.副菜三の時蔬：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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司