

新竹市陽光國民小學114年12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		
12/1	一	薏仁飯	肉骨茶燒肉(煮) 肉角,小四角油腐,白蘿蔔,肉骨茶包	*開陽炒高麗(炒) 蝦米,高麗菜,香菇	風味時蔬	@海芽蛋花湯 海帶芽,洋蔥,雞蛋	鮮奶(陽光)	4.0	2.1	1.6		2.5		589	
12/2	二	小米飯	*凍腐燒魚丁(燒) 魚丁,凍豆腐,玉米粒	◎韓式雜炊冬粉(炒) 冬粉,胡蘿蔔,鮮蔬,洋蔥,白芝麻	可口時蔬	鮮菇豆薯湯 香菇,豆薯	鮮奶(竹,新)	4.2	2.0	1.1		2.8	1	697	
12/3	三	糙米飯	@鮮菇什錦炒蛋(炒) 雞蛋,鮑菇頭,茶豆,洋蔥	沙茶干絲(煮) 白干絲,綠豆芽,胡蘿蔔,沙茶醬	元氣食蔬	◎燒仙草甜湯 紅豆,綠豆,熟花生,仙草原汁		3.7	2.1	1.0		2.8		568	
12/4	四	燕麥飯	洋芋燉雞(煮) 清胸片,洋蔥,番茄,馬鈴薯	*魚丸燴鮮瓜(燴) 鮮瓜,魚丸,香菇	可口時蔬	海結油腐湯 海帶結,小四角油腐	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.7		2.5		511	
12/5	五	特餐	*鮮蝦什錦燴飯條(煮) 飯條,油片絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,洋蔥,蝦仁	允指雞翅(滷) 雞翅*1	元氣食蔬	X	履歷豆漿	2.2	3.0	1.1		3.0		542	
12/8	一	薏仁飯	酸菜豬柳(煮) 豬柳,麵腸片,酸菜,豆薯	鮮菇燴白菜(燴) 胡蘿蔔,香菇,結球白菜	活力時蔬	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,柴魚片	鮮奶(陽光)	3.2	1.9	1.4		2.5		520	
12/9	二	特餐	@麵線糊(煮) 蚵仔麵線,魚羹條,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,雞蛋	洋蔥雞丁(煮) 清胸片,洋蔥,小四角油腐	風味時蔬	玉米 1/2 玉米條	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	2.7	2.1	1.1		2.5	1	577	
12/10	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄,洗選蛋	◎蜜汁黑干(煮) 大黑干1切9,白蘿蔔,白芝麻	應時青菜	小米風味甜湯 小米,QQ,白米		3.5	2.0	1.3		2.2		523	
12/11	四	燕麥飯	*泡菜魚丁(煮) 魚丁,韓式泡菜,小四角油腐,高麗菜	蒜炒鮮蔬(炒) 花椰菜,青花菜,胡蘿蔔,蒜末	活力時蔬	鮮瓜香菇湯 鮮瓜,香菇,薑絲	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.9	1	2.5		581	
12/12	五	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) 豆乾丁,茶豆,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	香滷雞排(滷) 雞排*1	應時青菜	蘿蔔海根湯 白蘿蔔,海帶根		3.4	2.3	1.3		2.5		556	
12/15	一	薏仁飯	玉米燒肉(煮) 肉角,玉米粒,胡蘿蔔	◎花生四色(煮) 豆干丁,白蘿蔔,茶豆,熟花生	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.3	2.2	1.4		2.5		549	
12/16	二	小米飯	*茄汁燴魚丁(煮) 魚丁,小四角油腐,番茄	三色蒸南瓜(蒸) 鮑菇頭,三色丁,南瓜	可口時蔬	味噌海芽湯 海帶芽,味噌,高麗菜	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.9	2.0	1.2		2.8	1	674	
12/17	三	糙米飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋,玉米粒	家常豆腐(煮) 豆腐,木耳,鮮瓜	元氣食蔬	紅豆湯圓甜湯 紅豆,湯圓		4.0	2.0	0.7		2.8		572	
12/18	四	燕麥飯	麻油雞(燒) 清胸片,凍豆腐,米血丁,白蘿蔔	@蛋酥白菜(炒) 大白菜,紅蘿蔔,雞蛋,香菇	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.1	1.2	1	2.5		573	
12/19	五	特餐	炸醬麵(煮) 白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,馬鈴薯,甜麵醬,絞肉	香滷豬排(滷) 豬排*1	應時青菜	鮮菇蔬菜湯 香菇,高麗菜		2.6	2.2	1.1		3.0		511	
12/22	一	薏仁飯	回鍋肉片(煮) 肉片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	蒜末玉米(煮) 絞肉,玉米粒,茶豆,豆薯,蒜末	可口時蔬	海芽油片湯 油片絲,乾海帶芽		3.7	2.2	1.0		2.5		559	
12/23	二	特餐	@糙米滑蛋粥(煮) 糙米,碎乾丁,三色丁,高麗菜,絞肉,雞蛋,角螺,紅蔥頭	五香雞丁(煮) 清胸片,四分干,白蘿蔔,胡蘿蔔	應時青菜	冰心地瓜 地瓜*1		3.8	2.3	1.1		2.5		578	
12/24	三	糙米飯	@洋蔥炒蛋(炒) 洗選蛋,香菇,洋蔥	紅燒油腐(滷) 小三角油腐,鮑菇頭,胡蘿蔔	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	2.8	1.0		2.8		624	
12/26	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,雞粉香料,碎乾丁,絞肉	*炸魚排(炸) 魚排*1	應時青菜	小米玉米濃湯 玉米粒,胡蘿蔔,國產小米		3.0	2.1	0.9		3.0		522	
12/29	一	薏仁飯	*義式鮮蔬魚丁(煮) 魚丁,馬鈴薯,芋頭,義大利香料	肉絲燴青花(燴) 肉絲,青花菜,胡蘿蔔	風味時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌		3.7	2.1	1.6		3.0		591	
12/30	二	小米飯	古早味肉燥(煮) 絞肉,碎乾丁,洋蔥,鮑菇頭,絞紅蔥	*柴魚鮮蔬(煮) 白蘿蔔,玉米粒,柴魚片,鮑菇頭	應時青菜	@大滷湯 大白菜,雞蛋,香菇,胡蘿蔔		3.5	2.1	1.3		2.5		550	
12/31	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔	茶豆燴豆腐(煮) 豆腐,茶豆,香菇	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	0.9		2.2		543	
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22日															
菜單提供：藝慶企業有限公司															