

新竹市陽光國民小學115年4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	調味料	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					
4/1	三	特餐	白醬培根螺旋麵(煮) <small>培根,洋蔥,青花菜,玉米粒,胡蘿蔔,螺旋麵,奶粉</small>	麥克雞塊(炸) <small>雞塊*3</small>	元氣食蔬	造型包 <small>造型包*1</small>						3.7	1.8	0.9	2.8		542
4/2	四	燕麥飯	@番茄炒蛋(炒) <small>番茄,雞蛋,番茄醬</small>	*沙茶干片(炒) <small>豆干片,高麗菜,芹菜,沙茶醬</small>	元氣食蔬	鳳梨山粉圓 <small>鳳梨,山粉圓,粉角</small>						3.3	2.1	1.3	2.5		530
4/7	二	特餐	麻油豚肉麵線(煮) <small>白麵線,肉片,金針菇,高麗菜,皮酥,老薑,枸杞</small>	*紅燒魚丁(燒) <small>魚丁,凍豆腐,洋蔥,甜椒</small>	風味時蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷*1</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)					2.9	2.2	1.2	2.5	1	608
4/8	三	糙米飯	@玉米炒蛋(炒) <small>雞蛋,玉米粒</small>	家常豆腐(煮) <small>豆腐,洋蔥,甜椒,香菇</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>						3.8	1.9	0.7	2.2		529
4/9	四	燕麥飯	醬燒雞丁(滷) <small>清胸丁,胡蘿蔔,小三角油豆腐,豆薯</small>	角螺高麗菜(炒) <small>角螺,高麗菜,木耳</small>	活力時蔬	榨菜粉絲湯 <small>榨菜絲,薑絲,冬粉</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)					3.8	2.0	1.4	1	2.5	624
4/10	五	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) <small>絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉</small>	十三香豬排(炸) <small>豬排*1,鳳梨泥,十三香</small>	應時青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,乾海帶芽</small>						3.3	2.5	1.1	2.5		561
4/13	一	薏仁飯	香菇肉燥(滷) <small>絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥</small>	三色鮮瓜(煮) <small>鮮瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳</small>	活力時蔬	什錦麵線湯 <small>紅麵線,油片絲,枸杞</small>	鮮奶(陽光)					3.4	2.2	1.6	2.5		558
4/14	二	五穀飯	*韓式泡菜魚丁(煮) <small>魚丁,高麗菜,韓式泡菜,胡蘿蔔</small>	關東煮(煮) <small>白蘿蔔,鮑菇頭,米血丁,玉米粒</small>	可口時蔬	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐</small>	鮮奶(竹,新)					3.0	2.0	1.4	2.8	1	618
4/15	三	糙米飯	@鮮菇蒸蛋(蒸) <small>洗滌蛋,香菇</small>	飄香滷味(滷) <small>四分干,海帶結,白蘿蔔,青花菜</small>	元氣食蔬	綜合甜湯 <small>紅豆,綠豆,花生,熟花生</small>						3.4	2.0	1.0	2.8		537
4/16	四	燕麥飯	*沙茶雞丁(煮) <small>清胸丁,小四角油豆腐,白蘿蔔,沙茶醬</small>	螞蟻上樹(炒) <small>高麗菜,冬粉,絞肉,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	鮮瓜魚羹湯 <small>鮮瓜,魚羹條,薑絲</small>	鮮奶(陽光)					3.5	2.2	1.5	2.5		556
4/17	五	特餐	古早味金瓜粥(煮) <small>絞肉,胡蘿蔔,香菇,南瓜,紅蔥頭,碎干丁</small>	無骨雞排(炸) <small>無骨雞排*1</small>	應時青菜	芋泥包 <small>芋泥包*1</small>	履歷豆漿					4.3	2.3	0.7	3.0		628
4/20	一	薏仁飯	海結燒肉(煮) <small>肉角,素雞片,海帶結,胡蘿蔔</small>	開陽白玉(炒) <small>白蘿蔔,蝦米,生木耳,肉絲</small>	可口時蔬	@番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄</small>	鮮奶(陽光)					3.1	2.1	1.2	2.5		525
4/21	二	特餐	什錦燴飯條(燴) <small>飯條,肉絲,高麗菜,洋蔥,素皮絲,木耳</small>	香酥魚柳(炸) <small>虱目魚柳*2</small>	活力時蔬	田園營養湯 <small>馬鈴薯,玉米粒,芹菜</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)					2.4	1.9	1.4	2.5	1	555
4/22	三	糙米飯	@鮮菇炒蛋(炒) <small>雞蛋,金針菇,洋蔥,鮑菇頭</small>	宮保油豆腐(煮) <small>小三角油豆腐,胡蘿蔔,乾辣椒,薑片</small>	元氣食蔬	紅豆QQ湯 <small>紅豆,QQ</small>						3.8	2.0	1.0	2.8		567
4/23	四	燕麥飯	羅勒香菇燻雞(煮) <small>清胸丁,大黑干1切9,香菇,白蘿蔔,羅勒香料</small>	*魚丸燴鮮瓜(煮) <small>魚丸,鮮瓜,生木耳</small>	可口時蔬	海芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽,乾海芽,味噌</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)					3.0	2.0	1.6	1	2.5	568
4/24	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) <small>馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,碎干丁,絞肉</small>	◎香滷雞腿排(滷) <small>雞腿排*1,白芝麻</small>	應時青菜	@玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔</small>						2.7	2.3	1.2	3.0		526
4/27	一	薏仁飯	古早味肉燥(煮) <small>絞肉,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥,鮑菇頭</small>	滷魷魚丸*2(滷) <small>魷魚丸*2</small>	風味時蔬	鮮瓜枸杞湯 <small>鮮瓜,枸杞,薑絲</small>						3.2	2.6	1.5	3.0		589
4/28	二	五穀飯	肉骨茶燒肉(煮) <small>肉角,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	銀芽三絲(炒) <small>肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,蒜末</small>	應時青菜	@鮮蔬蛋花湯 <small>雞蛋,豆薯,生木耳</small>						3.0	2.2	1.7	2.5		527
4/29	三	糙米飯	@義式金瓜炒蛋(炒) <small>雞蛋,南瓜,洋蔥,義大利香料</small>	青花炒干片(炒) <small>豆干片,香菇,青花菜</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>						3.8	2.0	1.2	2.2		541
4/30	四	燕麥飯	栗子燒雞(煮) <small>清胸丁,馬鈴薯,香菇,栗子</small>	玉米三色(煮) <small>玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,茶豆</small>	活力時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔,大骨</small>						3.5	2.0	1.0	2.5		530

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 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。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司