

# 新竹市陽光國民小學115年5月營養午餐(葷)

人數:2300

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油類與堅果種子類	乳品類	總熱量
								份	份	份	份	份	份	
5/4	一	薏仁飯	蘿蔔燒肉片(煮) 肉片,白蘿蔔,胡蘿蔔	◎花生四色(煮) 豆干丁,玉米粒,茶豆,熟花生	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.5	2.0	1.3		2.5		539
5/5	二	五穀飯	#沙茶雞丁(煮) 清胸丁,胡蘿蔔,結球白菜,沙茶醬	金瓜燴豆腐(煮) 豆腐,南瓜,香菇	可口時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.4	2.2	1.3		2.8	1	663
5/6	三	糙米飯	@塔香什錦炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,九層塔	◎蜜汁黑干(燒) 大黑干1切9,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	小米QQ甜湯 小米,白色QQ,白米		3.8	2.0	0.9		2.8		560
5/7	四	燕麥飯	酸菜豬柳(煮) 豬柳,麵腸片,酸菜,豆薯	#雙菇燒鮮瓜 鮮瓜,香菇,金針菇,蝦米	元氣食蔬	@番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.3	1.9	1.7	1	2.5		591
5/8	五	特餐	紅燒豚肉麵(煮) 白油麵,肉片,皮酥,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇	#香酥魚柳(炸) 虱目魚柳*2	風味時蔬	玉米鮮湯 玉米粒,秀珍菇,芹菜		2.5	2.0	1.1		3.0		483
5/11	一	◎芝麻飯	肉骨茶燒肉(煮) 肉角,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	#蒜香小魚高麗(炒) 高麗菜,小魚乾,蒜末,芹菜	風味時蔬	鮮蔬麵線湯 結球白菜,紅麵線,枸杞	鮮奶(陽光)	3.3	1.9	1.7		2.5		528
5/12	二	特餐	@滑蛋什錦粥(煮) 絞肉,胡蘿蔔,木耳,高麗菜,皮酥,雞蛋	#三杯魚丁(燒) 魚丁,小四角油豆腐,馬鈴薯,甜椒,薑片,九層塔	風味時蔬	冰心地瓜 地瓜*1	鮮奶(竹,新)	3.7	2.3	1.0		2.5	1	663
5/13	三	糙米飯	@彩蔬炒蛋(炒) 雞蛋,白花菜,胡蘿蔔,茶豆	家常豆腐(煮) 豆腐,洋蔥,甜椒	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	0.9		2.2		537
5/14	四	燕麥飯	芋香雞丁(煮) 清胸丁,芋頭丁,小四角油豆腐	鮮菇高麗菜(炒) 肉絲,高麗菜,香菇	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	鮮奶(陽光)	3.5	2.0	1.5		2.5		546
5/15	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,鮑菇頭,絞肉	無骨雞排(炸) 無骨雞排*1	應時青菜	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐,薑絲		3.3	2.3	1.1		3.0		562
5/18	一	◎芝麻飯	古早味肉燥(滷) 絞肉,鮑菇頭,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥	芹香三絲(炒) 白干絲,胡蘿蔔,芹菜,綠豆芽	活力時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔,香菇,味噌	鮮奶(陽光)	3.0	2.5	1.6		2.5		548
5/19	二	五穀飯	韓式肉片年糕(煮) 肉片,高麗菜,韓式泡菜,年糕	雙色咖哩(煮) 茶豆,胡蘿蔔,南瓜,馬鈴薯	可口時蔬	玉米凍腐湯 玉米粒,凍豆腐	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.8	2.0	0.9		2.8	1	662
5/20	三	糙米飯	@海芽蒸蛋(蒸) 雞蛋,海帶芽	鐵板豆腐(燒) 小三角油豆腐,白蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓		3.7	1.9	0.9		2.8		544
5/21	四	燕麥飯	◎宮保雞丁(煮) 清胸丁,馬鈴薯,米血丁,油花生,乾辣椒,薑片	蒜香雙花(炒) 青花菜,花椰菜,蒜末,胡蘿蔔,肉絲	可口時蔬	鮮蔬油片湯 結球白菜,油片絲,芹菜	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.4	1	2.5		597
5/22	五	特餐	#麵線糊(煮) 紅麵線,木耳,胡蘿蔔,金針菇,高麗菜,角薯,魚羹條	香滷豬排(滷) 調理豬排*1	應時青菜	奶皇包 奶皇包*1		3.1	2.1	0.9		3.0		534
5/25	一	◎芝麻飯	回鍋肉片(煮) 肉片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬,豆干片	肉絲炒鮮筍(煮) 肉絲,竹筍,香菇	可口時蔬	#浮水魚羹湯 魚羹條,結球白菜,木耳		3.0	2.0	1.7		2.5		517
5/26	二	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) 絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	#蒜香豆腐燒肉(煮) 魚丁,小四角油豆腐,大蒜,青蔥,鮮瓜	活力時蔬	鮮菇豆薯湯 秀珍菇,豆薯,薑絲	履歷豆漿	3.7	2.6	1.2		2.5		593
5/27	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄,番茄醬	鮮蔬干片(煮) 豆干片,木耳,高麗菜	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓		3.0	2.0	1.2		2.8		516
5/28	四	燕麥飯	蔥油雞丁(煮) 清胸丁,凍豆腐,竹筍,青花菜,青蔥	銀芽三絲(炒) 肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,蒜末,芹菜	可口時蔬	鮮瓜海結湯 海帶結,鮮瓜,薑絲		3.0	2.1	1.7		2.5		525
5/29	五	特餐	炸醬麵(煮) 白油麵,碎干丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,馬鈴薯,甜麵醬,絞肉	香滷雞腿排(滷) 雞腿排*1	應時青菜	@玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔		2.8	2.3	1.0		3.0		527

備註

- 營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨個人食用量多寡而有差異。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 副菜三的時蔬：以供應小白菜、大白菜、油菜、高麗菜及青江菜等季節性蔬菜為主。每週一供應有機蔬菜，如遇特殊因素，由午餐中心彈性調整品項。
- 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，另本菜單菜色含有有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用，若有過敏請避開食用。
- 每月菜單經午餐會議審議定案。倘遇天災或其他不可抗力因素致需調整，由午餐秘書辦理變更，並公告周知。
- 所有產品投保"產品責任險新臺幣 5,000 萬元"請安心食用
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

## 5月營養午餐：校園增鈣小英雄

為了讓大家骨骼強壯、長得高，菜單中加入了豐富的鈣質食材：

**1. 乳製品 (最強助攻)**

鈣質

供應品項：鮮奶。  
小秘訣：鮮奶鈣質吸收率高，是成長期最重要的夥伴。

**2. 種子與堅果 (小兵大功)**

- 黑芝麻
- 白芝麻

1湯匙10克黑芝麻  
含135毫克的鈣

**3. 豆製品與海鮮 (天然寶庫)**

豆類：豆腐、油豆腐、豆干、豆干絲、凍豆腐

海鮮：小魚乾、蝦米、海芽、海帶

**4. 深色蔬菜 (綠色力量)**

青花菜 青江菜

青江菜 油菜

小白菜 豆芽菜