

新竹市陽光國民小學115年09月營養午餐(葷)

人數:2240

日期	星期							全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	副餐	份	份	份	份	份	份	
8/31	一	薏仁飯	薑汁燒肉片(煮) 肉片,高麗菜,鮑菇頭,薑泥	豆香青花(炒) 肉絲,豆干片,青花菜	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 豆薯,乾海帶芽,味噌		3.4	2.2	1.6		2.5		555
9/1	二	五穀飯	糖醋豬柳(煮) 豬柳,鳳梨丁,甜椒,洋蔥,番茄醬	金瓜燒豆腐(煮) 南瓜,絞肉,豆腐,香菇	有機蔬菜	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,芹菜		3.8	2.2	1.1		2.5		570
9/2	三	糙米飯	@洋蔥炒蛋(炒) 雞蛋,洋蔥,木耳	紅燒豆腐(燒) 小三角油豆腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	冬瓜山粉圓湯 冬瓜磚,山粉圓,粉角		3.4	2.0	1.0		2.8		539
9/3	四	燕麥飯	玉米燒雞丁(煮) 骨髓,雞胸丁,玉米粒,四分干	螞蟻上樹(炒) 絞肉,高麗菜,洋蔥,冬粉,胡蘿蔔	元氣食蔬	@番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		3.7	2.2	1.3		2.5		570
9/4	五	特餐	#魚羹鮮筍粥(煮) 絞肉,香菇,絞紅蔥,魚羹條,去殼竹筍,芹菜	滷雞腿排(滷) 雞腿排*1	風味時蔬	豆沙包 豆沙包*1		4.0	2.2	1.0		2.2		567
9/7	一	薏仁飯	瓜子肉(煮) 絞肉,絞花瓜,碎乾丁,洋蔥	木耳炒甘藍(炒) 生木耳,高麗菜,甜椒,肉絲	應時青菜	玉米鮮菇湯 秀珍菇,玉米粒,薑絲		3.3	2.2	1.5		2.5		548
9/8	二	五穀飯	#茄汁魚丁(煮) 魚丁,番茄,洋蔥,小四角油豆腐,番茄醬	白菜滷(煮) 大白菜,木耳,胡蘿蔔,麵筋泡	活力時蔬	角螺鮮瓜湯 鮮瓜,胡蘿蔔,角螺	水果(陽,蓮)	3.0	2.2	1.9		2.8		551
9/9	三	糙米飯	@玉米蒸蛋(蒸) 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	塔香素雞(煮) 素雞,九層塔,白頁豆腐,鮑菇頭	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	含鈣附餐 米果包	3.8	2.2	1.2		2.8		587
9/10	四	燕麥飯	咖哩雞丁(煮) 雞胸丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	#開陽炒白玉(炒) 肉絲,白蘿蔔,木耳,蒜末,蝦米	活力時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海芽,薑絲	水果(新)	3.3	2.2	1.4	1	2.5		605
9/11	五	特餐	炸醬麵(煮) 白油麵,絞肉,碎乾丁,洋蔥,胡蘿蔔,茶葉,馬鈴薯,甜醬	香滷豬排(滷) 豬排*1	風味時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜	履歷豆浆	2.5	2.3	1.2		2.2		479
9/14	一	薏仁飯	鮮筍燒肉片(煮) 肉片,竹筍	蒜香玉米(炒) 鮑菇頭,玉米粒,毛豆,絞肉,馬鈴薯	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 結球白菜,冬粉,芹菜		3.9	1.9	1.3		2.5		562
9/15	二	五穀飯	洋蔥南瓜燒雞(煮) 骨髓,雞胸丁,洋蔥,南瓜	柴香什錦煮(煮) 白蘿蔔,黑輪,小四角油豆腐,柴魚片	可口時蔬	@紫菜蛋花湯 紫菜,豆薯,雞蛋	水果(陽,蓮)	3.4	2.2	1.7		2.5		558
9/16	三	糙米飯	@胡蘿蔔蒸蛋(蒸) 雞蛋,胡蘿蔔	#沙茶干絲(炒) 白干絲,綠豆芽,生木耳,沙茶醬	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	含鈣附餐 綜合堅果包	3.8	2.1	0.9		2.2		544
9/17	四	燕麥飯	韓式泡菜肉片(煮) 肉片,韓式泡菜,結球白菜,鮑菇頭	三鮮炒鮮瓜(炒) 胡蘿蔔,鮮瓜,香菇,肉絲	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,香菇,味噌	水果(新)	3.1	2.2	1.6	1	2.5		591
9/18	五	特餐	麵線糊(煮) 紅麵線,肉絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳	香滷雞腿(滷) 雞腿*1	風味時蔬	冰心地瓜 地瓜*1		2.7	2.3	1.1		3.0		527
9/21	一	薏仁飯	味噌燒肉片(燒) 肉片,胡蘿蔔,高麗菜,味噌	#什錦燴鮮瓜(燴) 蝦仁,油片絲,鮮瓜,肉絲	風味時蔬	鮮蔬香菇湯 香菇,結球白菜,薑絲		3.0	2.2	1.8		2.5		530
9/22	二	五穀飯	京醬肉絲(煮) 肉絲,黃干絲,鮮瓜,甜麵醬	火腿炒玉米(炒) 火腿丁,玉米粒,豆乾,蒜末,青蔥	風味時蔬	@海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果(陽,蓮)	3.6	2.4	1.4		2.5		577
9/23	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄,洋蔥	@蜜汁干丁(煮) 四分干,地瓜,白芝麻	元氣食蔬	銀耳甜湯 白木耳,QQ,枸杞	含鈣附餐 元本山海苔	4.0	2.1	1.0		2.8		586
9/24	四	特餐	香菇雞湯麵(煮) 骨髓丁,雞胸丁,生香菇,白蘿蔔,白油麵,薑片,小四角油豆腐	*鮑魚(煮) 鮑魚*1	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1	水果(新)	3.0	2.1	0.8	1	2.5		563
9/25	五	【中秋節 放假一天】												
9/28	一	【教師節 放假一天】												
9/29	二	五穀飯	香菇肉燥(滷) 絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥	涼薯炒肉絲(炒) 肉絲,豆薯,青椒,胡蘿蔔	風味時蔬	玉米海結湯 玉米粒,海帶結,薑絲	含鈣附餐 杏仁小魚	4.0	2.2	1.0		3.0		604
9/30	三	糙米飯	@滷蛋(滷) 水煮蛋,滷包	回鍋干片(炒) 豆干片,香菇,高麗菜	應時青菜	紅豆地瓜甜湯 紅豆,地瓜		3.7	2.1	0.9		2.8		570

備註

1.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。

2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。

3.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。

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，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。

5.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。

6.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

高鈣食物好朋友



牛奶 蝦米 優酪乳 起司 小魚乾 傳統豆腐 豆干 苺菜 青江菜 芥藍菜 深綠色蔬菜 黑芝麻

想長得又高又壯嗎？「鈣質」就是骨頭變強壯的神奇營養素喔！

學校午餐特別增加了豆腐、豆干和海帶，都是補鈣的小幫手；也請小朋友把碗裡的深綠色蔬菜通通吃光光！吃飽後，記得多去操場跑跑步、曬曬太陽，就能把鈣質通通吸收，快快長高喔！

本月用餐天數21日

藝慶企業有限公司 衛生管理人員康乃于.新竹國小營養師林怡君

AI生成圖片