

新竹市陽光國民小學115年10月營養午餐(葷)

人數:2240

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	總熱量
10/1	四	燕麥飯	酸菜肉片(煮) 肉片,去水酸菜,雞腿片,豆薯,薑絲	銀芽肉絲(炒) 肉絲,綠豆芽,木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.2	2.1	1.6		2.8		549
10/2	五	特餐	紅燒豚肉麵(煮) 白油麵,肉片,皮酥,馬鈴薯,胡蘿蔔,香菇	滷雞腿排(滷) 雞腿排*1	風味時蔬	筍絲鮮湯 去殼竹筍,胡蘿蔔	履歷豆漿	2.6	2.8	1.2		2.2		523
10/5	一	薏仁飯	芋香燒肉丁(煮) 肉角,芋頭,鮑菇頭,五香粉	角螺炒甘藍(炒) 胡蘿蔔,高麗菜,角螺	有機蔬菜	鮮瓜丸片湯 鮮瓜,貢丸,芹菜		3.3	2.1	1.7		2.5		537
10/6	二	五穀飯	#日式魚丁(煮) 魚丁,馬鈴薯,洋葱,鮑菇頭,味霖	芹香彩蔬炒干絲(炒) 白干絲,胡蘿蔔,芹菜,豆薯	有機蔬菜	麵線什錦湯 高麗菜,麵線,木耳	水果(陽.蓮)	3.5	2.2	1.0		2.8		566
10/7	三	糙米飯	@義式鮮菇炒蛋(炒) 胡蘿蔔,金針菇,洗選蛋,洋葱,羅勒香料	椒麻油豆腐(燒) 小三角油豆腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,花椒粒	應時青菜	三寶甜湯 綠豆,紅豆,白色QQ	含鈣點心 ◎綜合堅果包	3.7	2.1	1.0		2.8		566
10/8	四	特餐	#咖哩魚丸麵(煮) 雞丸,胡蘿蔔,洋葱,馬鈴薯,青花菜,咖哩	滷翅小腿(滷) 翅小腿*2	活力時蔬	鮮蔬豆腐湯 豆腐,薑絲,豆薯,胡蘿蔔	水果(新)	2.7	2.4	1.1	1	2.5		565
10/9	五	【國慶日 補假一天】												
10/12	一	薏仁飯	肉骨茶悶肉(煮) 肉角,凍豆腐,冬瓜,肉骨茶包	玉米三色(煮) 絞肉,玉米粒,毛豆,胡蘿蔔,馬鈴薯	有機蔬菜	@番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		3.6	2.2	1.1		2.5		562
10/13	二	五穀飯	飄香肉燥(煮) 絞肉,洋葱,鮑菇頭,碎干丁,絞紅蔥	鮮蔬雙花(炒) 肉絲,花椰菜,青花菜,甜椒,香菇	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲	水果(陽.蓮)	3.0	2.2	1.9		2.5		533
10/14	三	糙米飯	@香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇	鮮蔬干片(炒) 豆干片,玉米筍,高麗菜,蒜末	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	含鈣點心 ◎杏仁小魚	3.8	2.0	1.0		2.2		541
10/15	四	燕麥飯	三杯雞(煮) 骨腿,雞胸丁,米血丁,馬鈴薯,鮑菇頭,九層塔,薑片	#柴香鮮瓜(煮) 絞肉,鮮瓜,胡蘿蔔,薑絲,柴魚片	可口時蔬	味噌油豆腐湯 小四角油豆腐,洋葱,味噌	水果(新)	3.2	2.2	1.8	1	2.5		606
10/16	五	特餐	高麗菜拌飯(煮) 肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜,絞紅蔥	#蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚*1	風味時蔬	鮮瓜枸杞湯 鮮瓜,枸杞,薑絲		4.1	2.2	1.1		2.2		575
10/19	一	薏仁飯	油腐燒肉(滷) 肉片,番茄,小四角油豆腐,洋葱	絞肉玉米(炒) 絞肉,豆薯,胡蘿蔔,玉米粒,青蔥	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲,高麗菜		3.7	2.0	1.2		2.5		555
10/20	二	五穀飯	泡菜年糕雞丁(煮) 雞胸丁,凍豆腐,年糕條,高麗菜,韓式泡菜	青花豆腐煲(炒) 絞肉,青花菜,豆腐,甜椒	有機蔬菜	@南瓜芙蓉湯 南瓜,雞蛋	水果(陽.蓮)	3.3	2.2	1.2		2.8		557
10/21	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄	◎彩椒鮮菇黑干(煮) 大黑干1切9,鮑菇頭,甜椒,堅果	元氣食蔬	粉角麥茶 粉角,麥茶,決明子	含鈣點心 ◎纖果包	3.5	2.3	1.1		2.8		577
10/22	四	燕麥飯	蠔油肉片(煮) 肉片,洋葱,胡蘿蔔,高麗菜	洋芋三絲(炒) 絞肉,黑木耳,馬鈴薯,芹菜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,青蔥	水果(新)	3.6	2.1	1.6	1	2.5		623
10/23	五	特餐	#虱目魚粥(煮) 虱目魚柳,香菇,去殼竹筍,絞紅蔥,芹菜	允指雞翅(蒸) 燒烤雞翅*1	應時青菜	玉米 1/2 玉米*1		3.0	2.4	0.6		2.5		521
10/26	一	【臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 補假一天】												
10/27	二	五穀飯	玉米肉末(煮) 絞肉,碎乾丁,玉米粒,胡蘿蔔	培根炒高麗(炒) 培根,高麗菜,香菇	有機蔬菜	@大滷湯 豆腐,竹筍,金針菇,木耳,雞蛋		3.3	2.1	1.5		2.5		539
10/28	三	糙米飯	@金菇蒸蛋(蒸) 洗選蛋,金針菇,胡蘿蔔	紅燒油豆腐(煮) 小四角油豆腐,鮑菇頭,鮮瓜	有機蔬菜	南瓜甜湯 南瓜,黑糖,薑片	含鈣點心 元本山海苔	4.3	2.1	0.8		2.8		602
10/29	四	燕麥飯	栗子燒雞(煮) 栗子,四分之一帶骨雞腿丁,骨髓丁,豆薯	花菜炒肉絲(炒) 肉絲,花椰菜,木耳	活力時蔬	冬瓜金菇湯 冬瓜,金針菇		3.2	2.2	1.6		2.5		541
10/30	五	特餐	番茄肉醬螺旋湯麵(煮) 番茄,洋葱,螺旋麵,毛豆,絞肉,馬鈴薯,番茄醬	香滷豬排(滷) 豬排*1	應時青菜	造型包 造型包*1		2.6	2.3	1.2		2.5		494

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。

