新竹市北區舊社國民小學學校營養午餐

114年9月份午餐食譜（葷）　1140910版

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯　類	水果/乳品	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	油脂與堅果類/份	蔬菜類/份	水果類/份	奶類/份	總熱量
9/1	一	特餐	紅燒豚肉飯+麥克雞塊*3+應時青菜+玉米海結湯 白米+煮/肉片.胡蘿蔔.白蘿蔔.洋蔥.番茄+炸/雞塊+應時青菜+煮/玉米截.海帶結					3.8	1.8	2.4	1	0	0	534
9/2	二	麥片飯	沙茶燒雞丁 煮/骨腿丁.雞胸丁.洋蔥.紅蘿蔔.沙茶醬	鮮筍三絲 煮/去殼竹筍.乾木耳.胡蘿蔔	應時青菜	鮮瓜枸杞湯 煮/鮮瓜.枸杞.角螺	環保餐	3.8	1.47	2.4	1	0	0	509
9/3	三	特餐	金瓜米粉湯+滷豬排+應時青菜+高麗菜包 煮/粗米粉.肉絲.南瓜.油片絲.高麗菜.紅蔥頭+滷/生鮮大排*1+應時青菜+蒸/高麗菜包					4	2.1	2.4	1.07	0	0	572
9/4 鈣讚	四	燕麥飯	肉骨茶燉肉 煮/肉角.胡蘿蔔.白蘿蔔.肉骨茶包	客家小炒 煮/肉絲.豆干片.高麗菜	應時青菜	海芽豆腐湯 煮/豆腐.海帶芽.薑絲	鮮奶	3	2.8	2.4	1.6	0	0.8	688
9/5	五	糙米飯	蒸嫩油腐 蒸/手工大四角油腐	番茄炒蛋 炒/雞蛋.番茄	應時青菜	紅豆紫米湯 煮/紅豆.紫米		3.3	2	2.4	1	0	0	514
9/8	一	特餐	日式拌麵+樹子蒸魚排+應時青菜+鮮瓜凍腐湯 炒/白油麵.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.乾木耳+蒸/生鮮魚排*1.樹子罐頭+應時青菜+煮/鮮瓜.凍豆腐.枸杞					3	2.7	2.8	1.1	0	0	566
9/9	二	麥片飯	三杯雞丁 煮/骨腿丁.雞胸丁.小四角油豆腐.老薑	開陽鮮瓜 煮/鮮瓜.蝦米.乾木耳	應時青菜	筍絲養生湯 煮/生鮮筍絲.肉絲.枸杞.紅棗	環保餐 水果	3	1.8	2.4	1.4	1	0	548
9/10	三	特餐	鮮蔬咖哩飯+滷雞翅+應時青菜+味噌魚干豆腐湯 白米+炒/絞肉.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩粉+滷/生鮮雞翅*1+應時青菜+煮/味噌.豆腐.小魚干				履歷 豆漿	2.7	2.4	2.4	1.2	0	0	507
9/11 鈣讚	四	燕麥飯	洋蔥肉柳 炒/豬柳.洋蔥	田園三色 煮/豆乾丁.玉米粒.三色丁	應時青菜	榨菜豆薯湯 煮/榨菜.豆薯.胡蘿蔔	鮮奶	4.3	2.8	2.4	1	0	0.8	764
9/12	五	糙米飯	香菇蒸蛋 蒸/香菇.雞蛋	海帶干絲 煮/白干絲.木耳絲.海帶絲	應時青菜	綠豆粉角湯 煮/綠豆.粉角		3.6	0.9	2.4	1.1	0	0	455
9/15	一	特餐	夏威夷拌飯+蔥油魚片+應時青菜+南瓜濃湯 白米+拌/火腿丁.洋蔥.鳳梨丁.玉米粒+蒸/生鮮魚排*1.紅蔥頭+應時青菜+煮/絞肉.南瓜.胡蘿蔔.奶粉					3.5	2	2.5	1	0	0	533
9/16	二	麥片飯	蠔油雞丁 煮/骨腿丁.雞胸丁.洋蔥.胡蘿蔔	鮮瓜燴凍腐 燴/凍豆腐.鮮瓜.薑絲.乾木耳	應時青菜	羅宋湯 煮/番茄.高麗菜.馬鈴薯	環保餐 綜合堅果包	3.1	1.8	2.5	1.8	0	0	510
9/17	三	特餐	沙茶什錦燴麵+炸豬排+應時青菜+海根玉米湯 燴/白油麵.肉絲.結球白菜.胡蘿蔔.沙茶醬+炸/調理豬排*1+應時青菜+煮/海帶根.玉米段					4	2	2.2	1	0	0	554
9/18	四	燕麥飯	芝麻南瓜燒雞 燒/骨腿丁.雞胸丁.洋蔥.南瓜.白芝麻	鮮瓜燒魚羹 炒鮮瓜.魚羹.胡蘿蔔	應時青菜	紫菜金菇湯 煮/紫菜.金針菇	鮮奶	3.4	2	2.5	1.2	0	0.8	651
9/19 鈣讚	五	糙米飯	泡菜炒干片 炒/豆干片.韓式泡菜.高麗菜	玉米炒蛋 炒/玉米粒.雞蛋	應時青菜	地瓜QQ湯 煮/地瓜.白QQ		3.9	1.9	2.8	1	0	0	567
9/22	一	海苔飯	香滷雞腿 滷/生鮮雞腿*1	白菜滷 煮/大白菜.生木耳.胡蘿蔔.角螺	應時青菜	紅棗鮮瓜湯 煮/鮮瓜.大骨.紅棗		3.5	1.8	2.4	1	0	0	513
9/23	二	薏仁飯	西班牙炒蛋 煮/洗選蛋.馬鈴薯.番茄.洋蔥	黑椒素肚 炒/素肚.鮑菇頭.洋蔥	應時青菜	綠豆湯 煮/綠豆	環保餐 水果	3.7	1.5	2.4	0.9	1	0	562
9/24	三	水餃+滷蛋+應時青菜+大滷湯 蒸/水餃+蒸/水煮蛋.滷包+炒/青菜+煮/高麗菜.乾木耳.胡蘿蔔.雞蛋.金針菇						3.2	1.8	2.8	0.8	0	0	505
9/25 鈣讚	四	麥片飯	薯塊燒雞 煮/骨腿.馬鈴薯	洋蔥甜條 炒/甜條.洋蔥.胡蘿蔔	應時青菜	味噌湯 煮/豆腐.味噌.柴魚片	鮮奶	3	2.1	2.4	1.3	0	0.8	628
9/26	五	燕麥飯	咖哩燉肉 煮/肉角.馬鈴薯.南瓜.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩粉	什錦白花 燒/白花菜.香菇.玉米筍	應時青菜	紫菜蛋花湯 煮/紫菜.雞蛋.薑絲		4.2	2.5	2.4	0.8	0	0	610
9/29	一	教師節放假一天												
9/30	二	藜麥飯	鐵板油腐 燒/油腐.洋蔥.杏鮑菇.胡蘿蔔	海苔蒸蛋 煮/雞蛋.海苔絲	應時青菜	冬瓜檸檬山粉圓 煮/冬瓜糖.檸檬汁.山粉圓	環保餐	3.7	2.1	2.4	1.2	0	0	555

備註　菜單中標示「鈣讚」代表此日鈣質高於午餐鈣質建議量。

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

1. 食材如遇颱風或其他不可抗力之情事，菜單將由學校裁定同意。
2. 對魚類及其製品過敏的同學，請注意本月8.10.15.18之菜色
3. 對蛋及其製品過敏的同學，請注意本月5.10.16.18.19.23.24.26.30之菜色
4. 對含麩質之穀物及其製品過敏的同學，請注意本月1.2.3.4.5.8.9.10.11.12.15.16.17.18.19.22.23.24.25.26.30之菜色
5. 對花生及其製品過敏的同學，請注意本月16之菜色。
6. 對牛奶及其製品過敏的同學，請注意本月4.11.18.25之菜色。
7. 對芝麻及其製品過敏的同學，請注意本月19之菜色。
8. 對堅果及其製品過敏的同學，請注意本月4.11.16.25之菜色。
9. 對大豆及其製品過敏的同學，請注意本月3.4.5.8.9.10.12.16.17.19.23.24.25.30之菜色。
10. 對甲殼類過敏的同學，請注意本月9之菜色
11. 青菜種類（小白菜、鵝白菜、青江菜、高麗菜、大白菜、油菜、芥蘭菜、空心菜、菠菜、豆芽菜、大陸妹、蒲瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜）
12. 副菜三應時青菜供應原則為每週不重複，參考種類如上列所示，以當天實際供應種類為主。
13. 依據教育部「學校午餐食物內容及營養基準」，提醒家長在家提供孩子水果類及乳品類，以讓孩子獲得均衡且多樣化的健康飲食。

薈慶企業有限公司　楊欣庭 開立，舊社國小營養師　洪淑貞初審，並經午餐會議討論決議。

新竹市北區舊社國民小學學校營養午餐

114年9月份午餐食譜（素） 1140910版

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	水果/乳品	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	油脂與堅果類/份	蔬菜類/份	水果類/份	奶類/份	總熱量
9/1	一	特餐	**紅燒什錦飯+素雞塊*3+應時青菜+玉米海結湯** 白米+煮/素鴨.胡蘿蔔.白蘿蔔.番茄+炸/素雞塊*3+應時青菜+煮/玉米截.海帶結					3.8	2	2.8	1	0	0	567
9/2	二	麥片飯	沙茶燒油腐 燒/小三角油腐.胡蘿蔔.素沙茶醬	鮮筍三絲 煮/去殼竹筍.乾木耳.胡蘿蔔	應時青菜	鮮瓜枸杞湯 煮/鮮瓜.枸杞.角螺	環保餐	3.8	2	2.4	1	0	0	549
9/3	三	特餐	**金瓜米粉湯+滷豆包*1+應時青菜+高麗菜包*1** 煮/粗米粉.南瓜.油片絲.高麗菜+滷/生豆包*1+應時青菜+蒸/高麗菜包					4	2.1	2.4	1.07	0	0	572
9/4 鈣讚	四	燕麥飯	肉骨茶燉素雞 燉/素雞.胡蘿蔔.白蘿蔔.肉骨茶包	客家小炒 炒/豆干片.高麗菜.堅果	應時青菜	海芽豆腐湯 煮/豆腐,海帶芽.薑絲	鮮奶	3	2.1	2.4	1.6	0	0.8	636
9/5	五	糙米飯	蒸嫩油腐 蒸/手工大四角油腐	番茄炒蛋 炒/雞蛋.番茄	應時青菜	紅豆紫米湯 煮/紅豆.紫米		3.3	2.3	2.4	1	0	0	537
9/8	一	特餐	**日式拌麵+樹子蒸豆包捲+應時青菜+鮮瓜凍腐湯** 炒/白油麵.素肚.高麗菜.胡蘿蔔.乾木耳+蒸/生豆包.豆芽菜.胡蘿蔔.素火腿.樹子罐頭+應時青菜+煮/鮮瓜.凍豆腐.枸杞					3	2.1	2.8	1.1	0	0	521
9/9	二	麥片飯	三杯油腐 煮/小四角油豆腐.老薑	開陽鮮瓜 煮/鮮瓜.乾木耳.胡蘿蔔	應時青菜	筍絲養生湯 煮/生鮮筍絲.枸杞.紅棗	環保餐 水果	3	1.9	2.8	1.4	1	0	574
9/10	三	特餐	**鮮蔬咖哩飯+烤素火腿+應時青菜+味噌豆腐湯** 白米+煮/碎干丁.馬鈴薯.茶豆.胡蘿蔔.咖哩粉+烤/素火腿+應時青菜+煮/味噌.豆腐				履歷 豆漿	2.7	2.1	2.4	1.2	0	0	485
9/11 鈣讚	四	燕麥飯	番茄麵腸 炒/麵腸.番茄	田園三色 煮/豆乾丁.玉米粒.三色丁.堅果	應時青菜	榨菜豆薯湯 煮/榨菜.豆薯.胡蘿蔔	鮮奶	4.3	1.9	2.4	1	0	0.8	697
9/12	五	糙米飯	香菇蒸蛋 蒸/香菇.雞蛋	海帶干絲 煮/白干絲.木耳絲.海帶絲	應時青菜	綠豆粉角湯 煮/綠豆.粉角		3.6	2.3	2.4	1.1	0	0	560
9/15	一	特餐	**夏威夷拌飯+香滷蘭花干+應時青菜+南瓜濃湯** 白米+拌/素火腿.鳳梨丁.玉米粒+滷/蘭花干+應時青菜+煮/南瓜.胡蘿蔔.奶粉					3.5	2	2.5	1	0	0	533
9/16 鈣讚	二	麥片飯	堅果素炒豆腸 煮/豆腸.堅果	鮮瓜燴凍腐 燴/凍豆腐.鮮瓜.薑絲.乾木耳	應時青菜	羅宋湯 煮/番茄.高麗菜.馬鈴薯	環保餐 綜合堅果包	3.1	1.8	2.5	1.8	0	0	510
9/17	三	特餐	**素沙茶什錦燴麵+海苔油腐+應時青菜+海根玉米湯** 燴/白油麵.角螺.結球白菜.胡蘿蔔.素沙茶醬+蒸/手工大四角油腐*1.海苔粉+應時青菜+煮/海帶根.玉米段					4	2	2.2	1	0	0	554
9/18	四	燕麥飯	芝麻南瓜燒素雞 燒/素雞.南瓜.白芝麻	鮮瓜燒紅魷 炒鮮瓜.紅魷蒟蒻.胡蘿蔔	應時青菜	紫菜金菇湯 煮/紫菜.金針菇	鮮奶	3.4	2	2.5	1.2	0	0.8	651
9/19 鈣讚	五	糙米飯	高麗炒干片 炒/豆干片.高麗菜	玉米炒蛋 炒/玉米粒.雞蛋	應時青菜	地瓜QQ湯 煮/地瓜.白QQ		3.9	1.9	2.8	1	0	0	567
9/22	一	海苔飯	黑乾海帶 滷/黑乾.海帶捲	白菜滷 煮/大白菜.生木耳.胡蘿蔔.角螺	應時青菜	紅棗鮮瓜湯 煮/鮮瓜.皮絲.紅棗		3.5	1.8	2.4	1	0	0	513
9/23	二	薏仁飯	玉米炒蛋 煮/洗選蛋.玉米粒.茶豆	黑椒素肚 炒/素肚.鮑菇頭.鮮瓜	應時青菜	綠豆湯 煮/綠豆	環保餐 水果	3.7	1.5	2.4	0.9	1	0	562
9/24	三	**素水餃+滷蛋+應時青菜+大滷湯** 蒸/素水餃+蒸/水煮蛋.滷包+炒/青菜+煮/高麗菜.乾木耳.胡蘿蔔.雞蛋.金針菇						3.2	1.8	2.8	0.8	0	0	505
9/25 鈣讚	四	麥片飯	椒鹽牛蒡排 炸/牛蒡排	鮮瓜蒟蒻 煮/鮮瓜.香菇.玉米筍.蒟蒻片.胡蘿蔔.堅果	應時青菜	味噌湯 煮/豆腐.味噌.乾海帶芽	鮮奶	3	2.1	2.8	1.3	0	0.8	646
9/26	五	燕麥飯	咖哩燉肉 煮/素雞丁.馬鈴薯.南瓜.胡蘿蔔.咖哩粉	什錦白花 燒/白花菜.香菇.玉米筍.杏鮑菇	應時青菜	紫菜蛋花湯 煮/紫菜.雞蛋.薑絲		4.2	2.5	2.4	0.8	0	0	610
9/29	一	**教師節放假一天**										0	0	0
9/30	二	藜麥飯	鐵板油腐 燒/油腐.玉米筍.杏鮑菇.胡蘿蔔	海苔蒸蛋 煮/雞蛋.海苔絲	應時青菜	冬瓜檸檬山粉圓 煮/冬瓜糖.檸檬汁.山粉圓	環保餐	3.7	2.1	2.4	1.2	0	0	555

備註

菜單中標示「鈣讚」代表此日鈣質高於午餐鈣質建議量。

1. 食材如遇颱風或其他不可抗力之情事，菜單將由學校裁定同意。
2. 對魚類及其製品過敏的同學，請注意本月8.10.15之菜色
3. 對蛋及其製品過敏的同學，請注意本月5.10.16.18.19.23.24.26.30之菜色
4. 對含麩質之穀物及其製品過敏的同學，請注意本月1.2.3.4.5.8.9.10.11.12.15.16.17.18.19.22.23.24.25.26.30之菜色
5. 對花生及其製品過敏的同學，請注意本月16之菜色。
6. 對牛奶及其製品過敏的同學，請注意本月4.11.18.25之菜色。
7. 對芝麻及其製品過敏的同學，請注意本月19之菜色。
8. 對堅果及其製品過敏的同學，請注意本月4.11.16.25之菜色。
9. 對大豆及其製品過敏的同學，請注意本月3.4.5.8.9.10.12.16.17.19.23.24.25.30之菜色。
10. 對甲殼類過敏的同學，請注意本月之菜色
11. 青菜種類（小白菜、鵝白菜、青江菜、高麗菜、大白菜、油菜、芥蘭菜、空心菜、菠菜、豆芽菜、大陸妹、蒲瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜）
12. 副菜三應時青菜供應原則為每週不重複，參考種類如上列所示，以當天實際供應種類為主。
13. 有機蔬菜以盡量全校食用為原則，若學校有活動導致用餐人數異動，有機菜食用日期亦將進行異動。
14. 依據教育部「學校午餐食物內容及營養基準」，提醒家長在家提供孩子水果類及乳品類，以讓孩子獲得均衡且多樣化的健康飲食。

葦慶企業有限公司　楊欣庭 開立，舊社國小營養師　洪淑貞初審，並經午餐會議討論決議。