

竹東學生午餐供應中心食譜

供應人數:3050 供應日數 :21天

110年9月份

NO	日期	星期	主食	主菜(一)	副菜(一)	副菜(二)	湯類	水果 點心	份數分析(份)						熱量 大卡	備註
									全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油脂	奶類		
1	9月1日	三	螺旋麵	義大利肉醬麵	香滷素雞	燙青菜	玉米洋芋湯	鮮奶	4.2	2.0	1.5	0.0	2.0	1.0	691.5	
2	9月2日	四	白飯	冬瓜燒雞	蒜拌海絲	有機時蔬	三鮮菇湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	667.5	
3	9月3日	五	五穀飯	塔香油腐	黃金玉米	季節時蔬	綠豆薏仁湯		4.5	2.5	2.0	0.0	2.5	0.0	665.0	健康素食
4	9月6日	一	白飯	打拋豬	木須三絲	季節時蔬	山藥排骨湯		4.3	2.8	2.0	0.0	2.0	0.0	651.0	
5	9月7日	二	糙米飯	蔥爆肉片	韭香干丁	有機時蔬	絲瓜粉絲湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	2.2	0.0	681.5	
6	9月8日	三	粗米粉	金瓜炒米粉	◆◆◆	◆◆◆	香菇雞湯	優酪乳	3.5	2.0	1.5	0.0	3.0	1.0	687.5	
7	9月9日	四	白飯	腰果雞丁	紅燒筍干	有機時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.2	2.2	1.0	2.5	0.0	672.5	
8	9月10日	五	麥片飯	滷雙結	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	紅豆湯		4.3	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	661.0	健康素食
9	9月11日	六	白飯	蘿蔔燒雞	小魚干片	季節時蔬	冬瓜排骨湯		4.0	2.3	2.3	0.0	2.5	0.0	622.5	
10	9月13日	一	白飯	沙茶燜雞	白菜滷	季節時蔬	紅白菜頭湯		4.0	2.0	2.0	0.0	2.3	0.0	583.5	
11	9月14日	二	五穀飯	客家小炒	炒雙色	有機時蔬	味噌海芽湯	水果	4.5	2.2	2.0	1.0	2.5	0.0	702.5	
12	9月15日	三	刈包	刈包	酸菜肉末	燙青菜	翡翠蝦仁羹	鮮奶	4.0	2.0	1.5	0.0	1.8	1.0	668.5	
13	9月16日	四	白飯	薑母鴨	豆瓣筍筍	有機時蔬	玉米排骨湯	水果	4.2	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	644.0	
14	9月17日	五	糙米飯	花生麵筋	海根肉絲	季節時蔬	冬瓜山粉圓		4.0	2.3	2.0	0.0	2.2	0.0	601.5	健康素食
15	9月20日	一	彈性放假													
16	9月21日	二	中秋節													
17	9月22日	三	紅麵線	小饅頭	滷大溪豆乾	燙青菜	麵線糊	豆漿	3.8	2.3	1.8	0.0	2.2	0.0	582.5	
18	9月23日	四	白飯	客家鹹豬肉	螞蟻上樹	有機時蔬	味噌魚湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.5	0.0	690.0	
19	9月24日	五	糙米飯	麻婆豆腐	田園三色	季節時蔬	黑豆漿		4.0	2.4	2.0	0.0	2.0	0.0	600.0	健康素食
20	9月27日	一	白飯	三杯雞	鮪魚聰明蛋	季節時蔬	薑絲海芽湯		4.0	2.4	2.1	0.0	2.5	0.0	625.0	
21	9月28日	二	蕎麥飯	麥克雞塊	鮮拌金菇	有機時蔬	金針湯	水果	4.1	2.2	2.0	1.0	3.0	0.0	697.0	
22	9月29日	三	油麵	香菇肉燥麵	滷味雙拼	燙青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶	4.0	2.0	1.8	0.0	2.0	1.0	685.0	
23	9月30日	四	白飯	麵輪滷肉	彩燴青花	季節時蔬	酸辣湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	1.8	0.0	658.5	

備註 1).如遇特殊情況更動食譜請多包涵! 2).本中心所有菜餚均不另加味精.
 3).此食譜之營養成份計量為平均值(白飯以一平碗計).營養素攝取會因取量的不同而有所差異.
 4).為響應環保節能減碳,每週提供一日健康素食 5).為增進學童膳食纖維的攝取量,本學期會增加糙米飯及五穀飯的次數

主辦學校:新竹縣立中山國小
 發行處:新竹縣竹東鎮學生午餐供應中心
 地址:新竹縣竹東鎮中山路86號

事務管理:

事務管理 鄒玉卿

執行秘書:

總務 邱鈺惠

校長:

校長 郭碧玄

菜單設計: 營養師 劉鈺鈴

營養師 劉鈺鈴