

竹東學生午餐供應中心食譜

供應人數 :3050

供應日數 :22天

113年12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
									全穀雜糧類	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油類與堅果種子	乳品		
1	12月2日	一	白飯	客家鹹豬肉	豆包高麗菜	季節時蔬	菜頭貢丸湯		4.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	570.0	
2	12月3日	二	薏仁飯	鮑菇燒雞	鮑魚聰明蛋	有機蔬菜	涼薯肉絲湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	652.5	
3	12月4日	三	粗米粉	肉絲炒米粉	◆◆◆	季節時蔬	大滷湯	優酪乳	4.2	1.5	1.2	0.0	2.5	1.0	669.0	
4	12月5日	四	白飯	沙茶魚丁	豆瓣筍筍	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	630.0	
5	12月6日	五	糙米飯	素咖哩	冬瓜魚丸	季節時蔬	黑糖波霸鮮奶		4.5	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	605.0	健康素食
6	12月9日	一	白飯	紅蘿蔔蒸肉	花菜什錦	季節時蔬	玉米排骨湯		4.0	2.0	2.5	0.0	2.0	0.0	582.5	
7	12月10日	二	五穀飯	香酥鯛魚片	辣炒菜脯	有機蔬菜	關東煮	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	640.0	
8	12月11日	三	紅麵線	清蒸肉圓	東山滷味	燙青菜	麵線糊	鮮奶	4.0	2.0	1.0	0.0	2.0	1.0	665.0	
9	12月12日	四	白飯	辣子雞丁	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	金針木耳湯	水果	4.2	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	654.0	
10	12月13日	五	海苔飯	泡菜燒油腐	玉米肉末	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		4.5	2.4	2.0	0.0	2.0	0.0	635.0	健康素食
11	12月16日	一	白飯	蘿蔔燒雞	義式洋芋	季節時蔬	味噌湯		4.2	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	584.0	
12	12月17日	二	糙米飯	蒙古烤肉	家常豆干	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	667.5	
13	12月18日	三	油麵	麥克雞塊	芝麻海根	燙青菜	紅燒豚骨麵	履歷豆漿	4.0	5.0	1.8	0.0	2.0	0.0	790.0	
14	12月19日	四	白飯	香料咖哩魚	蒜香干絲	有機蔬菜	蘿蔔牛旁湯	水果	4.2	3.0	2.5	1.0	3.0	0.0	776.5	
15	12月20日	五	麥片飯	香菇百頁	蕃茄炒蛋	季節時蔬	紅豆湯圓		4.1	2.0	2.5	0.0	2.5	0.0	612.0	健康素食
16	12月23日	一	白飯	蘑菇雞柳	白菜滷	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	570.0	
17	12月24日	二	蕎麥飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	薏仁山藥雞湯	水果	4.3	2.5	2.0	1.0	3.0	0.0	733.5	
18	12月25日	三	螺旋麵	蕃茄肉醬麵	雪人包	燙青菜	玉米濃湯	鮮奶	4.0	1.5	1.0	0.0	2.0	1.0	627.5	聖誕餐
19	12月26日	四	白飯	蒜泥白肉	洋蔥黑輪	有機蔬菜	香菇排骨湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	2.0	0.0	672.5	
20	12月27日	五	糙米飯	三色蛋	客家素炒	季節時蔬	燒仙草		4.1	2.1	2.0	0.0	1.8	0.0	575.5	健康素食
21	12月30日	一	白飯	檸檬雞柳條	茄汁肉醬	季節時蔬	芽菜肉絲湯		4.0	2.0	2.0	0.0	3.0	0.0	615.0	
22	12月31日	二	地瓜飯	筍干豬腳	鹽水時蔬	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	2.0	0.0	672.5	

- 備註
- 如遇特殊情況更動食譜請多包涵!
 - 本中心所有菜餚均不另加味精。
 - 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。
 - 為響應環保節能減碳,本月提供五日健康素食
 - 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

☺ 本中心使用國產豬肉

主辦學校 :新竹縣立中山國小

事務管理:

李麗鄒玉卿

執行秘書:

總務劉美琪

校長:

校長呂惠紅

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

菜單設計: 營養師 劉鈺鈴

營養師劉鈺鈴