

竹東學生午餐供應中心食譜

110年5月份

供應人數:3050 供應日數:21天

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	油脂與堅果種子		
1	5月3日	一	白飯	香菇燜雞	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	黃豆芽排骨湯		4.0	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	607.5
2	5月4日	二	燕麥飯	地瓜排骨酥	黃瓜什錦	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	2.4	2.0	1.0	3.0	0.0	705.0
3	5月5日	三	炒米粉	客家炒米粉	◆◆◆	◆◆◆	山藥雞湯	鮮奶	3.6	3.5	1.5	0.0	2.0	1.0	762.0
4	5月6日	四	白飯	花生豬腳	燴金菇	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.5	0.0	690.0
5	5月7日	五	糙米飯	素沙茶杏鮑菇	冬瓜脆丸	季節時蔬	綠豆湯		4.3	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	628.5
6	5月10日	一	白飯	百頁滷雞	花菜魚板	季節時蔬	絲瓜蛋花湯		4.0	2.4	2.0	0.0	2.0	0.0	600.0
7	5月11日	二	五穀飯	香酥魚排	泰式肉末	有機蔬菜	冬瓜香菇湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	3.0	0.0	712.5
8	5月12日	三	水管麵	義大利肉醬麵	滷花枝丸	燙青菜	玉米洋芋湯	優酪乳	4.2	2.0	1.5	0.0	2.0	1.0	691.5
9	5月13日	四	白飯	醬爆鴨肉	開陽胡瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	0.0	630.0
10	5月14日	五	南瓜飯	滷蛋豆干	蔥爆小魚	季節時蔬	紅豆薏仁湯		4.5	2.5	2.0	0.0	2.5	0.0	665.0
11	5月17日	一	白飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	季節時蔬	竹筍肉片湯		4.0	2.5	2.0	0.0	2.3	0.0	621.0
12	5月18日	二	糙米飯	香滷大排	燴絲瓜	有機蔬菜	翡翠芙蓉湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	667.5
13	5月19日	三	刈包	刈包	酸菜肉末	季節時蔬	魷魚羹麵線	豆漿	3.5	3.5	1.0	0.0	2.2	0.0	631.5
14	5月20日	四	白飯	海結燒雞	客家小炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.2	2.5	1.5	1.0	2.0	0.0	669.0
15	5月21日	五	蕎麥飯	三杯素肚	蝦仁滑蛋豆腐	季節時蔬	四寶湯		4.0	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	607.5
16	5月24日	一	白飯	鹽酥雞	紅蔥肉燥	季節時蔬	結頭菜貢丸湯		4.0	2.5	2.0	0.0	3.0	0.0	652.5
17	5月25日	二	麥片飯	蔥爆肉片	香拌雙絲	有機蔬菜	味噌湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	667.5
18	5月26日	三	油麵	炸醬乾麵	茶葉蛋	燙青菜	關東煮	鮮奶	4.0	2.0	1.0	0.0	2.2	1.0	674.0
19	5月27日	四	白飯	鐵板雞丁	桂筍肉絲	有機蔬菜	玉菜鮮菇湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	667.5
20	5月28日	五	海苔飯	香菇麵筋	白菜滷	季節時蔬	地瓜QQ		4.2	2.2	1.8	0.0	2.0	0.0	594.0
21	5月31日	一	白飯	油腐燒雞	山藥玉米	季節時蔬	黃瓜湯		4.0	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	607.5

2).本中心所有菜餚均不另加味精。

1).如遇特殊情況更動食譜請多包涵!

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).素食食譜依照葷食食譜以及廚房作業流程每日修正,故不另行公佈素食食譜

◎本中心使用國產豬肉及相關食材

主 辦 學 校 :新竹縣立大同國小

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:

執行秘書: **劉智銘**

校長:

校長: **羅賜欽**

菜單設計: 營養師 劉鈺鈴

營養師 **劉鈺鈴**