新竹縣福興國小115年11月學生午餐食譜設計一覽表

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	芝麻飯	醬燒黑豆干(煮)	玉米鮪魚蛋(炒)	有機青菜(煮)	蘿蔔魚丸湯		4.8	2.9	0.8	0.0	3.0	0.0	708.5
3	二	小米飯	鵪鶉蛋滷肉燥(滷)	銀芽肉絲(煮)	有機青菜(煮)	豆花甜湯	水果/保久乳	5.0	2.7	1.3	1.0	3.0	1.0	780.0
4	三	特餐	家常炒麵(炒)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)	味噌豆腐蛋花湯	黑豆漿	4.0	3.0	1.5	0.0	3.0	0.0	677.5
5	四	紫米飯	清蒸魚片(蒸)	蔥爆豆干(炒)	有機青菜(煮)	洋芋肉片湯	水果	6.2	2.5	1.1	1.0	3.0	0.0	844.0
6	五	糙米飯	三杯雞(煮)	蛋炒大瓜(炒)	有機青菜(煮)	玉米排骨湯		4.8	2.9	1.6	0.0	3.0	0.0	728.5
7	六													
8	日													
9	一	糙米飯	糖醋豆腸(煮)	鮮菇蒸蛋(煮)	有機青菜(煮)	綠豆洋薏仁湯		5.5	2.5	1.0	0.0	3.0	0.0	732.5
10	二	十穀飯	結頭菜肉丁(煮)	蒜香蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜肉片湯	水果/保久乳	4.5	1.5	2.2	1.0	3.0	1.0	827.5
11	三	特餐	肉絲蛋炒飯(炒)	滷肉排(滷)	有機青菜(煮)	玉米濃湯	黑豆漿	4.5	2.5	1.1	0.0	3.0	0.0	665.0
12	四	燕麥飯	椒鹽魚丁(炸)	胡麻鮮蔬(煮)	有機青菜(煮)	油豆腐冬粉湯	水果	5.6	3.2	1.3	1.0	3.0	0.0	859.5
13	五	四 校 聯 運												
14	六													
15	日													
16	一	芝麻飯	麻油素肚(煮)	番茄炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	山藥馬鈴薯湯		5.0	2.2	1.6	0.0	3.0	0.0	690.8
17	二	糙米飯	瓜仔肉(煮)	黃瓜豆干絲(煮)	有機青菜(煮)	紅豆薏仁湯	水果/保久乳	5.0	2.5	1.2	1.0	3.0	1.0	762.5
18	三	特餐		綜合滷味(滷)	有機青菜(煮)	芋頭米粉湯	黑豆漿	4.0	2.7	1.1	0.0	3.0	0.0	645.0
19	四	紫米飯	洋芋咖哩雞(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.6	2.0	1.0	3.0	0.0	755.0
20	五	糙米飯	馬鈴薯炒雞(煮)	青椒炒肉絲(炒)	有機青菜(煮)	蘿蔔排骨湯		5.0	2.2	1.7	0.0	3.0	0.0	692.5
21	六													
22	日													
23	一	芝麻飯	鐵板豆包(煮)	護眼炒蛋(蒸)	有機青菜(煮)	關東煮		5.0	2.7	1.2	0.0	3.0	0.0	717.5
24	二	國 小 校 外 教 學												
25	三	特餐		咖哩翅小腿(炸)	有機青菜(煮)	海鮮粥	黑豆漿	3.0	2.5	1.0	0.0	3.0	0.0	557.5
26	四	小米飯	麻婆風味燒魚丁(煮)	白醬花椰菜(煮)	有機青菜(煮)	酸辣湯	水果	4.5	3.0	1.8	1.0	3.0	0.0	780.0
27	五	糙米飯	泡菜年糕雞(煮)	田園四喜(煮)	有機青菜(煮)	竹筍排骨湯	保久乳	6.8	2.0	1.7	0.0	3.0	1.0	803.5
28	六													
29	日													
30	一	芝麻飯	番茄燒豆腐(煮)	三色蛋(蒸)	有機青菜(煮)	蓮藕雞湯		4.6	2.9	0.9	0.0	3.0	0.0	697.0