

新竹市新竹國民小學110年04月營養午餐(素)

人數:85

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量	
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
4/1	四	特餐	蕃茄素醬麵 <small>白油麵,素肚,馬鈴薯,玉米粒,蕃茄,毛豆</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐</small>	活力時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜,玉米粒,胡蘿蔔</small>		3.2	2.1	0.9		2.5	516	
4/6	二	薏仁飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,生木耳,青椒,鳳梨片,胡蘿蔔</small>	小瓜炒腰花 <small>小黃瓜,素腰花,胡蘿蔔,百果</small>	可口時蔬	青菜豆腐湯 <small>豆腐,小白菜,香菜</small>		3.0	2.1	1.5		3	537	
4/7	三	五穀飯	蕃茄炒蛋 <small>洗選蛋,蕃茄,蔥</small>	紅燒油腐 <small>小三角油腐,鮑菇頭,小黃瓜</small>	元氣食蔬	銀耳甜湯 <small>白木耳,地瓜,枸杞</small>		3.5	2.0	1.0		2.5	526	
4/8	四	燕麥飯	咖哩豆腸 <small>炸豆腸,馬鈴薯,彩椒</small>	白菜粉絲煲 <small>大白菜,素羊肉,胡蘿蔔,冬粉,生木耳</small>	可口時蔬	黃瓜素膳湯 <small>大黃瓜,枸杞,薑絲,素羊肉</small>		4.0	2.2	1.4		2.5	592	
4/9	五	特餐	夏威夷炒飯 <small>火腿,胡蘿蔔,毛豆,玉米粒,碎乾丁,鳳梨罐,番茄</small>	鮮菇燒豆包 <small>豆包,香菇,秀珍菇,生木耳,甜椒</small>	元氣食蔬	白菜金菇素羹湯 <small>素羹,金針菇,大白菜,胡蘿蔔</small>		3.2	2.0	1.3		2.5	525	
4/12	一	小米飯	田園百匯 <small>玉米粒,豆干丁,小黃瓜,胡蘿蔔</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜,生木耳,彩椒,素火腿</small>	活力時蔬	冬瓜素丸湯 <small>冬瓜,素丸,薑絲</small>		3.2	2.2	1.9		2.2	538	
4/13	二	薏仁飯	彩椒炒麵腸 <small>小黃瓜,彩椒,麵腸</small>	角螺高麗菜 <small>高麗菜,角螺,胡蘿蔔,生木耳</small>	風味時蔬	海芽金菇湯 <small>海帶芽,金針菇,薑絲</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2.5	1	611
4/14	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋</small>	紅燒豆腐 <small>生香菇,板豆腐,青蔥,胡蘿蔔</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	1.8	1.0		2.2	527	
4/15	四	燕麥飯	三杯洋芋黑干 <small>大黑干,馬鈴薯,紅蘿蔔,老薑,九層塔</small>	白菜滷 <small>角螺,大白菜,生木耳,金針菇</small>	可口時蔬	黃瓜素羹湯 <small>大黃瓜,素羹,薑絲</small>		3.4	2.0	1.5		2.5	539	
4/16	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 <small>碎乾丁,毛豆,素羊肉,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜</small>	素香茄子煲 <small>茄子,杏鮑菇,九層塔,素肚</small>	元氣食蔬	芝麻包 <small>芝麻包</small>		4.2	2.0	1.1		2.5	578	
4/19	一	小米飯	鮮蔬豆腐煲 <small>油豆腐,青花菜,胡蘿蔔,香菇,素火腿</small>	日式黑豆佃煮 <small>黑豆,海帶捲,馬鈴薯,乾辣椒</small>	可口時蔬	玉米什錦湯 <small>玉米條,胡蘿蔔,香菜</small>		3.6	1.9	1.0		2.2	520	
4/20	二	薏仁飯	回鍋素雞 <small>素雞,青椒,鮑菇頭,彩椒</small>	玉米三色 <small>玉米粒,小干丁,小黃瓜,白蘿蔔</small>	應時青菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔,魚丸,香菜</small>	鮮奶	3.4	2.0	1.5		2.5	1	629
4/21	三	五穀飯	三色炒蛋 <small>洗選蛋,毛豆,生木耳,胡蘿蔔</small>	香菇土豆麵筋 <small>麵筋泡,熟花生,香菇,馬鈴薯</small>	元氣食蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>		3.7	2.1	2.0		2.5	578	
4/22	四	燕麥飯	香滷素肉燥 <small>碎干丁,生香菇,絞花瓜</small>	海味三絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻,芹菜</small>	活力時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,高麗菜,角螺,枸杞</small>		3.2	2.0	1.4		2.5	519	
4/23	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>	鹹酥麵腸 <small>麵腸,油花生,香菜,生香菇</small>	元氣食蔬	鮮蔬素膳湯 <small>生木耳,大白菜,素羊肉</small>		2.9	2.0	1.2		3	520	
4/26	一	小米飯	紅燒素鴨 <small>素鴨肉,生香菇,胡蘿蔔,彩椒,白蘿蔔</small>	繽紛時蔬 <small>彩椒,鮑菇頭,芹菜,生木耳,素肚</small>	可口時蔬	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,薑絲</small>		4.0	2.2	1.5		2.5	598	
4/27	二	薏仁飯	京醬干絲 <small>青椒,彩椒,黃干絲</small>	醬香乾炒玉米 <small>玉米,乾辣椒,薑末</small>	應時青菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,大白菜,芹菜</small>	鮮奶	3.9	2.0	1.4		2.2	1	652
4/28	三	五穀飯	日式蒸蛋 <small>洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,柴魚片</small>	香滷豆干 <small>四分干,海帶結,馬鈴薯</small>	應時青菜	鳳梨山粉圓 <small>山粉圓,粉圓,鳳梨罐</small>		4.0	2.0	0.8		2.2	548	
4/29	四	燕麥飯	紅燒豆腸 <small>豆腸,彩椒,馬鈴薯,香菇</small>	大黃瓜燴素羹 <small>大黃瓜,素羹,紅蘿蔔,生木耳</small>	活力時蔬	麻油素膳湯 <small>高麗菜,木耳,素羊肉,枸杞,老薑</small>		3.2	2.1	1.9		2.5	537	
4/30	五	特餐	麵線糊 <small>紅麵線,紅蘿蔔,角螺,金針菇,高麗菜,生木耳</small>	馬鈴薯燴素雞 <small>素雞,馬鈴薯,甜椒,鮑菇頭</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		4.1	2.3	1.0		2.5	597	

備註

- 1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。
- 2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等
- 4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐秘書裁定做更動。
- 6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數23日

菜單提供：藝慶企業有限公司