# 新竹市新竹國民小學110年05月營養午餐(素)

人數:85

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯品 | 水果或飲品 | 主食類 份 | 蛋豆魚肉類 份 | 蔬菜類 份 | 水果類 份 | 油脂類 份 | 奶類 份 | 總熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5/3 | 一 | 小米飯 | 馬鈴薯燉素雞<br>馬鈴薯.素雞.胡蘿蔔.鮑菇頭 | 素香青花椰<br>綠花菜,香菇,素火腿 | 活力時蔬 | 番茄豆腐湯<br>番茄.豆腐,芹菜 | | 3.2 | 2.0 | 1.5 | | 2.5 | | 527 |
| 5/4 | 二 | 薏仁飯 | 三杯黑干<br>大黑乾.鮑菇頭,胡蘿蔔,老薑,九層塔 | 天婦羅<br>茄子,地瓜,甜椒 | 應時青菜 | 蘿蔔素膳湯<br>白蘿蔔,素羊肉,香菜 | | 3.5 | 2.1 | 1.6 | | 3 | | 579 |
| 5/5 | 三 | 五穀飯 | 蒸蛋<br>洗選蛋,胡蘿蔔,香菇 | 海結滷豆干<br>海帶結,1/4干丁,白蘿蔔,香菜 | 元氣食蔬 | 紅豆地瓜圓湯<br>紅豆,地瓜園 | | 3.7 | 2.0 | 0.9 | | 2.2 | | 529 |
| 5/6 | 四 | 燕麥飯 | 照燒素肚<br>素肚,紅蘿蔔,杏鮑菇,生木耳 | 清炒絲瓜<br>絲瓜,素火腿,冬粉 | 可口時蔬 | 海芽金菇湯<br>海帶芽,金針菇 | | 3.3 | 2.0 | 1.5 | | 3 | | 557 |
| 5/7 | 五 | 特餐 | 金瓜米粉湯<br>南瓜,高麗菜,素羊肉,生木耳,胡蘿蔔,粗米粉 | 客家小炒<br>豆干片.甜椒,芹菜 | 元氣食蔬 | 銀絲卷<br>銀絲卷 | | 3.2 | 1.9 | 0.9 | | 2.5 | | 507 |
| 5/10 | 一 | 小米飯 | 番茄豆腐<br>板豆腐,毛豆,番茄 | 芹香海絲<br>海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,白干絲 | 活力時蔬 | 白菜粉絲湯<br>大白菜,粉絲,生木耳 | | 3.3 | 2.0 | 1.4 | | 2.2 | | 518 |
| 5/11 | 二 | 薏仁飯 | 塔香麵腸<br>麵腸,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,老薑 | 豆豉苦瓜<br>苦瓜,豆豉,香菜 | 應時青菜 | 素肉骨茶湯<br>白蘿蔔.金針菇.生木耳,肉骨茶包 | 鮮奶 | 3.0 | 2.0 | 1.9 | | 2.5 | 1 | 614 |
| 5/12 | 三 | 五穀飯 | 蕃茄炒蛋<br>洗選蛋,蕃茄,蔥 | 紅燒油腐<br>小三角油腐,鮑菇頭,甜椒,香菜 | 元氣食蔬 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆,薏仁 | | 3.8 | 2.0 | 1.0 | | 2.5 | | 549 |
| 5/13 | 四 | 燕麥飯 | 素瓜仔肉<br>碎干丁,絞花瓜,鮑菇頭 | 黃瓜燴三鮮<br>大黃瓜,素羹,紅蘿蔔,木耳 | 可口時蔬 | 蘿蔔素膳湯<br>白蘿蔔,素羊肉,芹菜 | | 3.0 | 2.2 | 1.8 | | 2.2 | | 520 |
| 5/14 | 五 | 特餐 | 炸醬麵<br>油麵,碎干丁,,胡蘿蔔,馬鈴薯,鮑菇頭,毛豆,甜麵 | 香滷豆包<br>豆包 | 元氣食蔬 | 榨菜鮮蔬湯<br>榨菜絲,胡蘿蔔,高麗菜,生香菇 | | 3.2 | 2.3 | 1.1 | | 2.5 | | 538 |
| 5/17 | 一 | 小米飯 | 玉米干丁<br>玉米粒,豆干丁,甜椒 | 素炒高麗菜<br>素火腿,高麗菜,生木耳 | 活力時蔬 | 冬瓜素羹湯<br>冬瓜,素羹,薑絲 | | 3.2 | 2.0 | 1.6 | | 2.2 | | 513 |
| 5/18 | 二 | 薏仁飯 | 五彩豆腸<br>豆腸,甜椒,鮑魚菇,生木耳,芹菜 | 海結素滷<br>海帶結,白蘿蔔,素腰花,胡蘿蔔 | 風味時蔬 | 海芽豆腐湯<br>海帶芽.板豆腐,薑絲 | 鮮奶 | 3.0 | 2.0 | 1.6 | | 2.5 | 1 | 611 |
| 5/19 | 三 | 五穀飯 | 紅娘炒蛋<br>胡蘿蔔.洗選蛋 | 紅燒豆腐<br>生香菇,板豆腐,胡蘿蔔,香菜 | 應時青菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆.紫米 | | 3.9 | 1.8 | 1.0 | | 2.5 | | 540 |
| 5/20 | 四 | 燕麥飯 | 京醬干絲<br>青椒.彩椒.黃干絲,小黃瓜 | 素炒鮮筍<br>去殼鮮筍,胡蘿蔔,生木耳,角螺 | 可口時蔬 | 黃瓜素膳湯<br>大黃瓜.素羊肉,薑絲 | | 3.0 | 2.0 | 2.0 | | 2.2 | | 509 |
| 5/21 | 五 | 特餐 | 糙米什錦粥<br>糙米,素火腿,紅蘿蔔,高麗菜,玉米粒,毛豆,芹菜 | 回鍋素雞<br>素雞,甜椒,杏鮑菇,香菜 | 元氣食蔬 | 刈包<br>刈包 | | 4.1 | 2.0 | 0.9 | | 2.5 | | 574 |
| 5/24 | 一 | 小米飯 | 三杯素肚<br>素肚,小黃瓜,紅蘿蔔,九層塔,老薑 | 清蒸南瓜<br>南瓜,白芝麻 | 可口時蔬 | 番茄蔬菜湯<br>番茄,大白菜,胡蘿蔔 | | 4.4 | 2.0 | 1.1 | | 2.5 | | 599 |
| 5/25 | 二 | 薏仁飯 | 紅燒豆腸<br>豆腸,白蘿蔔,胡蘿蔔,蒟蒻 | 什錦冬粉<br>冬粉,高麗菜,素火腿,胡蘿蔔,生木耳 | 應時青菜 | 冬瓜素丸湯<br>白蘿蔔,素丸,香菜 | 鮮奶 | 3.7 | 2.1 | 1.6 | | 2.5 | 1 | 659 |
| 5/26 | 三 | 五穀飯 | 三色炒蛋<br>洗選蛋,毛豆,生木耳,胡蘿蔔 | 時蔬豆腐煲<br>豆腐,綠花椰,胡蘿蔔,生木耳 | 元氣食蔬 | 黑糖鳳梨珍珠<br>鳳梨,黑糖,粉圓 | | 3.6 | 1.9 | 1.0 | | 2.5 | | 532 |
| 5/27 | 四 | 燕麥飯 | 麻油素什錦<br>素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍 | 玉米總匯<br>玉米粒,小黃瓜,彩椒,蒟蒻 | 活力時蔬 | 當歸麵線湯<br>紅麵線.高麗菜.角螺.當歸.枸杞 | | 3.8 | 2.1 | 1.4 | | 2.2 | | 556 |
| 5/28 | 五 | 特餐 | 夏威夷炒飯<br>火腿,胡蘿蔔,毛豆,玉米粒,碎乾丁,鳳梨罐,番茄 | 海苔炸豆腐<br>板豆腐,海苔絲 | 元氣食蔬 | 黃芽鮮蔬湯<br>生木耳,黃豆芽,胡蘿蔔 | | 3.0 | 2.2 | 1.3 | | 3 | | 545 |
| 5/31 | 一 | 小米飯 | 咖哩豆包<br>炸豆包,馬鈴薯,胡蘿蔔,生木耳,咖哩粉 | 什錦素炒<br>小黃瓜,素羊肉,生木耳,彩椒 | 可口時蔬 | 海根白玉湯<br>海帶根,白蘿蔔,薑絲 | | 4.0 | 2.0 | 1.5 | | 2.5 | | 581 |

備註

1.營養成份計算為預估值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。
2.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
3.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祕書裁定做更動。
4.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
5.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數21日　　菜單提供：藝慶企業有限公司