新竹市新竹國民小學110年09月營養午餐(素)

人數:85

日期	星期	餐食						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
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品									
9/1	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋,毛豆</small>	時蔬豆腐煲 <small>豆腐,綠花椰,香菇</small>	高麗菜	地瓜甜湯 <small>地瓜,地瓜圓</small>		3.7	2.2	0.9		2.5		556	
9/2	四	燕麥飯	麻油素什錦 <small>素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍</small>	玉米總匯 <small>玉米粒,小黃瓜,彩椒,蒟蒻</small>	有機白菜	當歸麵線湯 <small>紅蘿蔔,高麗菜,角螺,當歸,枸杞</small>	水果	3.2	2.1	1.3	1	3		607	
9/3	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 <small>洗選蛋,絞肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜</small>	滷油腐 <small>手工大四方油腐</small>	油菜	芋泥包 <small>芋泥包</small>		4.1	2.0	0.7		2.2		554	
9/6	一	燕麥飯	糖醋豆包 <small>炸豆包,蕃茄,鳳梨罐,青椒</small>	繽紛時蔬 <small>彩椒,小黃瓜,生木耳,素腰花</small>	有機小松菜	金菇白菜湯 <small>金針菇,大白菜,胡蘿蔔</small>		3.0	2.0	2.0		2.2		509	
9/7	二	五穀飯	番茄燴豆腐 <small>板豆腐,蕃茄,胡蘿蔔,生木耳,香菜</small>	塔香豆干 <small>四分干,鮑菇頭,九層塔</small>	芥藍菜	冬瓜養生湯 <small>冬瓜,紅棗,枸杞</small>		3.0	2.2	1.5		3		544	
9/8	三	糙米飯	蒸蛋 <small>洗選蛋,魚板,香菇</small>	紅燒油腐 <small>小四方油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	冬瓜	燒仙草湯 <small>綠豆,小薏仁,花豆,水蒸花生,仙草汁</small>		3.1	2.0	0.7		2.5		497	
9/9	四	燕麥飯	彩椒炒麵腸 <small>麵腸,彩椒,生木耳,鮑魚菇</small>	毛豆四色 <small>毛豆,素火腿,胡蘿蔔,玉米粒,素腰花</small>	高麗菜	黃瓜素羹湯 <small>大黃瓜,素羹,薑絲</small>	水果	3.2	2.1	1.4	1	2.2		575	
9/10	五	特餐	番茄素醬麵 <small>白油麵,素火腿,碎干丁,毛豆,蕃茄</small>	香菇燒豆包 <small>豆包,香菇,胡蘿蔔</small>	豆芽菜	鮮蔬湯 <small>高麗菜,秀珍菇,胡蘿蔔</small>		2.9	2.4	1.3		2.2		514	
9/11	六	糙米飯	回鍋素雞 <small>素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,小黃瓜</small>	金瓜燴豆腐 <small>豆腐,南瓜,素火腿,毛豆</small>	油菜	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉,香菜</small>		3.0	2.1	1.4		2.2		502	
9/13	一	燕麥飯	紫茄燒豆腸 <small>豆腸,茄子,九層塔,紅蘿蔔</small>	玉米三色 <small>玉米粒,素火腿,豆乾丁,毛豆</small>	有機蚵白菜	海芽金菇湯 <small>金針菇,海帶芽</small>		3.7	2.0	1.2		2.2		541	
9/14	二	五穀飯	三杯黑干 <small>大黑乾,鮑菇頭,胡蘿蔔,老薑,九層塔</small>	竹筍三絲 <small>素火腿,去殼竹筍,生木耳,芹菜</small>	青江菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜</small>		3.2	2.1	1.7		2.2	1	621	
9/15	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,蕃茄,番茄醬</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,小黃瓜,青蔥</small>	油菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	1.8	1.0		2.5		542	
9/16	四	燕麥飯	紅燒麵輪 <small>麵輪,胡蘿蔔,白蘿蔔,素雞</small>	麻油鮮菇 <small>秀珍菇,素火腿,生木耳,鮑魚菇</small>	豆芽菜	浮水素羹湯 <small>素羹,大白菜,胡蘿蔔</small>	水果	3.3	2.1	1.2	1	2.5		592	
9/17	五	特餐	夏威夷炒飯 <small>碎乾丁,毛豆,素火腿,三色丁</small>	海苔三拼 <small>地瓜,麵腸,杏鮑菇,海苔粉</small>	蚵白菜	肉骨茶湯 <small>素羊肉,白蘿蔔,肉骨茶包</small>		3.8	2.1	1.2		2.2		550	
9/22	三	糙米飯	雙色炒蛋 <small>洗選蛋,玉米粒,胡蘿蔔</small>	醬香素雞炒雙菇 <small>素雞,香菇,胡蘿蔔,杏鮑菇,芹菜</small>	青江菜	黑糖鳳梨珍珠 <small>鳳梨,黑糖,粉圓</small>		3.6	2.0	1.0		2.5		541	
9/23	四	燕麥飯	海結滷豆干 <small>海帶結,1/4干丁,白蘿蔔,香菜</small>	食蔬什錦 <small>素火腿,小黃瓜,甜椒</small>	有機味美菜	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,薑絲</small>	水果	3.0	2.0	1.8	1	2		554	
9/24	五	特餐	紅燒麵疙瘩 <small>麵疙瘩,素鴨,蕃茄,白蘿蔔,香菇,芹菜</small>	鮮蔬腐皮捲 <small>豆包,金針菇,胡蘿蔔,生木耳,高麗菜,芹菜</small>	小白菜	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		3.0	2.1	1.4		2.2		506	
9/27	一	燕麥飯	小瓜豆腸 <small>豆腸,小黃瓜,生香菇</small>	黃瓜三鮮 <small>大黃瓜,素羊肉,胡蘿蔔,百果</small>	有機黑葉白菜	蘿蔔油腐湯 <small>白蘿蔔,油豆腐</small>		3.0	2.0	1.5		2.2		495	
9/28	二	五穀飯	京醬干絲 <small>青椒,彩椒,黃干絲</small>	角螺炒甘藍 <small>高麗菜,角螺,胡蘿蔔,生木耳</small>	青江菜	黃瓜素羹湯 <small>大黃瓜,素羹</small>		3.0	2.1	1.4		3.0	1	629	
9/29	三	糙米飯	三色炒蛋 <small>洗選蛋,毛豆,胡蘿蔔,生木耳</small>	香滷豆干 <small>四分干,海帶結,馬鈴薯</small>	高麗菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>		3.9	2.2	0.9		2		556	
9/30	四	燕麥飯	紅燒素肚 <small>素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,甜椒</small>	素炒五小福 <small>小黃瓜,胡蘿蔔,熟花生,豆干丁,素火腿</small>	蒲瓜	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	水果	3.0	2.2	1.6	1	2.2		575	

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。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。
- 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21日 菜單提供：藝慶企業有限公司