

新竹市新竹國民小學110年10月營養午餐(素)

人數:79

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	份	
10/1	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,毛豆,甜麵醬,馬鈴薯,胡蘿蔔	滷蛋 滷蛋	小白菜	麻油素膳湯 金針菇,高麗菜,胡蘿蔔,枸杞		2.9	2.0	1.0		2.5		491
10/4	一	燕麥飯	玉米炒干丁 豆乾丁,紅蘿蔔,玉米,毛豆	素炒小瓜 小黃瓜,胡蘿蔔,生木耳,炸豆包絲	有機青松菜	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉		3.3	2.1	1.5		2.5		538
10/5	二	五穀飯	照燒素肚 素肚,甜椒,杏鮑菇,青椒	什錦冬粉 冬粉,高麗菜,素火腿,紅蘿蔔,生木耳	青江菜	大滷湯 大白菜,生木耳,豆腐,蕃茄		3.5	2.0	1.5		2.2		534
10/6	三	糙米飯	馬鈴薯滑蛋 馬鈴薯,洗選蛋,番茄,生木耳	麻婆豆腐 豆腐,生香菇,小四角油豆腐,辣豆瓣醬	高麗菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		3.8	2.1	0.8		2.5		556
10/7	四	燕麥飯	紫茄素雞 紫茄,素雞,九層塔	豆香白菜 大白菜,角螺,木耳,胡蘿蔔	油菜	三絲素膳湯 去殼竹筍,生木耳,胡蘿蔔	水果	3.0	2.3	1.9	1	2.5		601
10/8	五	特餐	素火腿炒飯 素火腿,毛豆,紅蘿蔔,玉米粒	滷油腐 手工大四角油腐	蚵白菜	冬瓜藥膳湯 冬瓜,紅棗,枸杞		3.2	1.8	1.0		2.5		501
10/12	二	五穀飯	沙茶干片 青椒,彩椒,大黑干,素食沙茶醬	綜合野菜# 素火腿,生木耳,香菇,胡蘿蔔,豆芽菜	有機青松菜	金菇青菜湯 金針菇,大白菜	鮮奶	3.0	2.0	1.9		3	1	637
10/13	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,生香菇,胡蘿蔔	什錦燴豆包 豆包,甜椒,小黃瓜,紅魷絲	蚵白菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.2		2.2		551
10/14	四	燕麥飯	芹菜炒豆干 豆干片,素火腿,芹菜,生木耳	香炒南瓜 豆豉,南瓜,薑絲,乾辣椒	蒲瓜	鮮瓜素膳湯 大黃瓜,素羊肉,枸杞	水果	4.4	2.0	1.0	1	2.5		657
10/15	五	特餐	番茄素醬麵 油麵,碎乾丁,毛豆,馬鈴薯,番茄,番茄醬,羅勒葉	椒鹽豆包 豆包	油菜	鮮菇豆芽湯 黃豆芽,金針菇,胡蘿蔔		2.8	2.0	1.2		3		512
10/18	一	燕麥飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭	咖哩什錦 素火腿,紅蘿蔔,南瓜,馬鈴薯,生木耳	有機青松菜	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜,芹菜		3.6	2.0	1.3		2.5		545
10/19	二	五穀飯	素瓜仔肉 碎干丁,絞花瓜,鮑菇頭,胡蘿蔔	黃瓜燴三鮮 大黃瓜,素羹,紅蘿蔔,木耳	蚵白菜	金菇豆腐湯 芹菜,金針菇,豆腐		3.0	2.0	1.8		2.5		519
10/20	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	蘿蔔素滷 白蘿蔔,紅蘿蔔,雞輪,大黑干1切9	高麗菜	地瓜圓甜湯 地瓜,地瓜圓		3.7	2.0	1.2		2.5		547
10/21	四	燕麥飯	紅燒烤麩 烤麩,生木耳,甜椒	白菜滷 角螺,大白菜,胡蘿蔔,香菇	青江菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,油片絲,肉骨茶包	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
10/22	五	特餐	糙米蔬菜粥 糙米,高麗菜,胡蘿蔔,碎乾丁,素火腿,毛豆	海苔油腐 小四角油腐,海苔粉	蒲瓜	黑糖捲 黑糖捲		4.0	2.0	0.8		3		588
10/25	一	燕麥飯	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔	醋拌雙椒海芽# 甜椒,乾海芽白芝麻,檸檬	有機小松菜	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉,枸杞		4.0	2.0	1.5		2.5		581
10/26	二	五穀飯	肉骨茶燉素肉 大黑干,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	五色炒食蔬 素羊肉,鵝蛋,甜椒,小黃瓜,百果	青江菜	玉米鮮蔬湯 玉米條,胡蘿蔔,香菜	鮮奶	3.9	2.0	1.4		2.5	1	665
10/27	三	糙米飯	三色炒蛋 洗選蛋,毛豆,紅蘿蔔,香菇	塔香油腐 鮑魚菇,小三角油豆腐,黑木耳,九層塔	豆芽菜	冬瓜檸檬粉圓 粉圓,冬瓜磚,檸檬汁		3.6	2.0	1.0		2.5		540
10/28	四	燕麥飯	酸菜麵腸 雞腸,去水酸菜,素火腿	黃瓜三鮮 大黃瓜,豆包,紅蘿蔔,木耳	高麗菜	蘿蔔素羹湯 白蘿蔔,香菜,素羹	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
10/29	五	特餐	沙茶白菜素膳麵 白麵,高麗菜,素羊肉,素魚板,乾木耳,角螺	蔬菜豆皮捲 豆包,綠豆芽,胡蘿蔔,香菇,芹菜,木耳	蒲瓜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		2.6	2.0	1.2		2.5		470

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
- 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祕書裁定做更動。
- 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20日 菜單提供：藝慶企業有限公司