

新竹市新竹國民小學111年01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	
1/3	一	麥片飯	素肉末醬紫茄 碎干丁,茄子,鮑菇頭,薑末	素炒花椰 青花菜,生木耳,素火腿	風味時蔬	玉穗鮮湯 玉米條,胡蘿蔔		3.0	2.1	1.3		1.8		484
1/4	二	五穀飯	紅燒豆包 豆包,生木耳,彩椒,鮑菇頭	咖哩馬鈴薯 紅蘿蔔,,馬鈴薯,小黃瓜,毛豆	可口時蔬	白玉素羊肉湯 白蘿蔔,素羊肉,枸杞,紅棗		3.7	2.2	1.6		1.8		539
1/5	三	糙米飯	玉米炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,胡蘿蔔	鮮菇雙腐煲 豆腐,小四角豆腐,香菇,小黃瓜	元氣食蔬	薑汁地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,老薑		3.7	2.0	1.1		2.3		540
1/6	四	燕麥飯	三杯素肚 素肚,,馬鈴薯,紅蘿蔔,九層塔,老薑	白菜滷 大白菜,金針菇,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	海芽金菇湯 乾海芽,金針菇	水果	3.1	2.0	1.6	1	1.8		544
1/7	五	特餐	什錦健康粥 糙米,素火腿,毛豆,高麗菜,碎乾丁	滷油腐 手工大四角油腐	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.5	0.8		1.8		568
1/10	一	麥片飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,香菜	玉米總匯 玉米粒,小黃瓜,彩椒,筍絲	風味時蔬	肉骨茶湯 凍豆腐,高麗菜,肉骨茶包		3.0	2.1	1.3		3		538
1/11	二	五穀飯	紅燒豆包 生豆包,胡蘿蔔,白蘿蔔,鮑菇頭	黃瓜三鮮 大黃瓜,魚羹,紅蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米條,白蘿蔔,芹菜		3.0	2.0	1.9		1.8		488
1/12	三	糙米飯	南瓜鮮菇蒸蛋 洗選蛋,鮮菇,南瓜	沙茶油腐 小四角油腐,杏鮑菇,胡蘿蔔,沙茶醬	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	0.7		1.8		510
1/13	四	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩,彩椒,青椒,胡蘿蔔,鳳梨罐	什錦素炒 小黃瓜,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	白菜金菇湯 金針菇,大白菜,冬粉	水果	3.0	2.1	1.9	1	3		613
1/14	五	特餐	蕃茄素醬麵 蕃茄,碎乾丁,白油麵,羅勒香料,素火腿,毛豆	菇燒豆包 生豆包,香菇	元氣食蔬	豆薯鮮蔬湯 胡蘿蔔,豆薯		3.1	2.7	0.0		2.5		531
1/17	一	麥片飯	三杯麵腸 雞腸,鮑菇頭,胡蘿蔔,青椒,老薑,九層塔	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻	風味時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜,薑絲		4.2	2.0	1.1		1.8		550
1/18	二	五穀飯	紫茄素雞 紫茄,素雞,九層塔	什錦大頭菜 大頭菜,胡蘿蔔,生木耳,芹菜,毛豆	應時青菜	白玉素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,紅棗,枸杞		3.0	2.1	1.4		1.8		486
1/19	三	糙米飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄	麻油黑干 干1切9,馬鈴薯,胡蘿蔔,小黃瓜,老薑,九層塔	應時青菜	燒仙草湯 綠豆,小蘇仁,花豆,水煮花生,仙草汁,QQ	水果	3.4	2.0	1.2	1	2.5		591
1/20	四	特餐	漢堡包 漢堡包	炸素排 全素排	活力時蔬	玉米濃湯 玉米粒,素火腿,馬鈴薯		3.1	1.9	0.6		3		505

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14天

菜單提供:藝慶企業有限公司