

新竹市新竹國民小學111年3月營養午餐(素)

人數:79

日期	星期	主餐					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								
3/1	二	薏仁飯	沙茶黑干 <small>大黑干,甜椒,生木耳,素沙茶醬</small>	韓風馬鈴薯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,海帶芽,白芝麻</small>	應時青菜	玉米鮮湯 <small>玉米條,胡蘿蔔</small>		3.0	2.0	1.4		2.2		495
3/2	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄</small>	金菇燴雙腐 <small>金針菇,板豆腐,生木耳,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>		3.4	2.0	1.3		2.5		539
3/3	四	燕麥飯	茄燒豆包 <small>豆包,番茄,毛豆,香菜</small>	味噌燉時蔬 <small>花椰菜,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌</small>	活力時蔬	鮮蔬素膳湯 <small>素羊肉,大白菜,胡蘿蔔</small>		3.2	2.1	1.5		2.5		527
3/4	五	特餐	金瓜蔬菜什錦粥 <small>毛豆,碎乾丁,高麗菜,南瓜</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		4.0	2.0	0.7		2.5		561
3/7	一	小米飯	五香素肚 <small>素肚,胡蘿蔔,海帶結,五香粉</small>	角螺白菜 <small>角螺,結球白菜,生木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	海芽金菇湯 <small>海帶芽,金針菇,薑絲</small>		3.0	2.1	1.4		2.5		513
3/8	二	薏仁飯	豆豉干片 <small>豆干片,豆豉,甜椒,鮑菇頭,芹菜</small>	玉米鮮蔬 <small>素火腿,小黃瓜,玉米粒,香菇</small>	風味時蔬	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,薑絲</small>	鮮奶	3.7	2.0	1.3		2.2	1	635
3/9	三	五穀飯	海味蒸蛋 <small>洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,海帶芽</small>	塔香油腐 <small>小三角油腐,胡蘿蔔,九層塔,彩椒</small>	應時青菜	綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米</small>		3.7	2.0	2.2		2.5		570
3/10	四	燕麥飯	馬鈴薯燉素肉 <small>馬鈴薯,甜椒,素雞,生木耳</small>	韓式泡菜炒豆干 <small>豆干片,高麗菜,素泡菜</small>	活力時蔬	白玉鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜</small>	水果	3.0	2.1	2.1	1	2.5		592
3/11	五	特餐	蕃茄素醬麵 <small>蕃茄,碎乾丁,白油麵,雞粉,素火腿,毛豆</small>	椒鹽豆包 <small>生豆包,胡椒粉</small>	元氣食蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,南瓜,胡蘿蔔</small>		3.6	2.2	0.0		2.5		524
3/14	一	小米飯	筍乾素肚 <small>筍乾,素肚,福菜</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜,生木耳,彩椒,素火腿</small>	風味時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		3.0	2.1	1.3		2		489
3/15	二	薏仁飯	塔香素打拋 <small>碎干丁,番茄,鮑菇頭,九層塔,素火腿</small>	素炒高麗菜 <small>炸豆包絲,高麗菜,生木耳</small>	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉</small>		3.2	2.2	2.2		2		530
3/16	三	五穀飯	義式炒蛋 <small>洗選蛋,香菇,甜椒,青椒,義大利香料</small>	豆干滷海結 <small>四分干,海帶結,白蘿蔔</small>	應時青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		3.8	2.0	1.0		1.8		521
3/17	四	燕麥飯	咖哩豆包 <small>豆包,胡蘿蔔,馬鈴薯,生木耳,咖粒粉</small>	義式番茄豆腐煲 <small>豆腐,番茄,香菇,青椒</small>	可口時蔬	白菜粉絲湯 <small>大白菜,胡蘿蔔,冬粉</small>	水果	3.1	2.1	1.1	1	1.8		541
3/18	五	特餐	麵線糊 <small>素火腿,高麗菜,角螺,素羹,紅麵線,芹菜</small>	海苔油腐 <small>手工大四角油腐,海苔粉</small>	風味時蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		3.4	2.1	0.9		3		550
3/21	一	小米飯	素麻婆豆腐 <small>鮑菇頭,板豆腐,毛豆,胡蘿蔔,豆瓣醬</small>	三杯時菇 <small>四分干,杏鮑菇,甜椒,青椒,九層塔</small>	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 <small>黃瓜,枸杞,薑絲</small>		3.2	2.1	2.3		1.8		516
3/22	二	薏仁飯	麵輪素滷 <small>麵輪,白蘿蔔,胡蘿蔔,四分干</small>	鮮菇燴白菜滷 <small>香菇,大白菜,素羊肉,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,高麗菜,當歸,枸杞</small>	鮮奶	3.5	2.3	1.3		1.8		531
3/23	三	五穀飯	玉米炒蛋 <small>玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜</small>	應時青菜	地瓜圓甜湯 <small>地瓜,地瓜圓</small>		3.7	1.8	1.2		2.5		535
3/24	四	燕麥飯	宮保雙味 <small>雞腸,生香菇,油花生,乾辣椒,小黃瓜</small>	鮮筍炒三絲 <small>結頭菜,胡蘿蔔,生木耳,素火腿</small>	風味時蔬	玉米鮮蔬湯 <small>玉米條,白蘿蔔</small>	水果	3.1	2.1	1.3	1	1.8		548
3/25	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,素火腿,碎干丁,毛豆,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>	豆皮捲 <small>高麗菜,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,豆包</small>	元氣食蔬	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽,胡蘿蔔,薑絲</small>		4.3	2.4	1.2		1.8		594
3/28	一	小米飯	紫茄燒豆包 <small>茄子,生豆包,胡蘿蔔</small>	玉菜粉絲煲 <small>碎干丁,冬粉,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔</small>		3.1	2.1	1.6		2.5		526
3/29	二	薏仁飯	玉米干丁 <small>玉米粒,豆乾丁,鮑菇頭,胡蘿蔔</small>	素羹黃瓜 <small>素羹,大黃瓜,生香菇,毛豆</small>	風味時蔬	冬瓜素膳湯 <small>冬瓜,素羊肉,薑絲</small>		3.0	2.7	1.0		2.5		554
3/30	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔</small>	三杯洋芋黑干 <small>大黑干,馬鈴薯,紅蘿蔔,老薑,九層塔</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>		3.5	2.1	1.2		2.5		547
3/31	四	燕麥飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,甜椒,青椒,鳳梨醬,番茄醬</small>	彩菇百果 <small>小黃瓜,彩椒,素羊肉,百果</small>	活力時蔬	鮮瓜素羹湯 <small>大黃瓜,素羹,薑絲</small>	水果	3.4	2.2	1.0	1	2.5		598

- 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，如遇天災等不可抗力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