

新竹市新竹國民小學111年4月營養午餐(素)

人數:

日期	星期							主食類	蔬豆魚肉類	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	
4/1	五	特餐	麵線糊 麵線,香菇,素羹,高麗菜,素火腿,胡蘿蔔,生木	酸菜炒麵腸 酸菜,麵腸	元氣食蔬	刈包 刈包		4.0	2.0	1.0		1.8		539
4/6	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔	什錦麵輪花生 麵輪,熟花生,白蘿蔔,四分干	應時青菜	冬瓜檸檬粉圓 冬瓜磚,粉圓,檸檬汁		3.3	1.9	0.9		1.5		464
4/7	四	五穀飯	糖醋烤麩 烤麩,青椒,甜椒,鳳梨罐	玉菜粉絲煲 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳	可口時蔬	當歸養生湯 角螺,高麗菜,秀珍菇,當歸,紅棗,枸杞	水果	3.5	2.0	1.7	1	3.0		630
4/8	五	特餐	素炸醬麵 油麵,素火腿,碎干丁,毛豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,甜麵	香滷豆包 炸豆包	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		3.2	2.2	1.0		2.5		531
4/11	一	五穀飯	沙茶芹菜素雞 素雞,紅蘿蔔,芹菜,素沙茶醬	菇燒白菜 結球白菜,生木耳,香菇,胡蘿蔔,角螺	可口時蔬	黃瓜素膳湯 大黃瓜,素羊肉,薑絲		3.0	2.1	1.8		1.8		495
4/12	二	五穀飯	京醬干絲 青椒,彩椒,黃干絲	醬香乾炒玉米 玉米,薑末,紅蘿蔔,鮑菇頭	風味時蔬	金菇蔬菜湯 金針菇,高麗菜,胡蘿蔔	鮮奶	3.0	2.0	1.3		1.8	1	568
4/13	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,生木耳	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	1.8	1.0		2.5		537
4/14	四	五穀飯	紫茄燒豆包 茄子,炸豆包,甜椒	小瓜炒腰花 小黃瓜,素腰花,胡蘿蔔,素羊肉	可口時蔬	白玉海根湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲	水果	3.3	2.0	2.0	1	2.5		605
4/15	五	特餐	古早味竹筍飯 碎乾丁,竹筍,胡蘿蔔,生香菇,毛豆	三杯黑干 大黑干,馬鈴薯,甜椒,九層塔,老薑	元氣食蔬	鮮菇蔬菜湯 秀珍菇,高麗菜,薑絲		3.0	2.1	1.2		2.0		489
4/18	一	五穀飯	紅燒豆包 豆包,小黃瓜,胡蘿蔔,香菇	清蒸南瓜 南瓜,熟白芝麻	可口時蔬	鮮筍三絲湯 去殼竹筍,胡蘿蔔,木耳		4.2	2.0	1.3		1.8		555
4/19	二	五穀飯	回鍋干片 豆干片,生木耳,青椒,青椒	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,生木耳,角螺	風味時蔬	玉米鮮蔬湯 玉米條,胡蘿蔔		5.0	2.1	0.9		1.8		608
4/20	三	五穀飯	三色炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,毛豆,玉米粒	素蠔油豆腐 小三角豆腐,香菇,甜椒	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	2.2	0.9		2.5		572
4/21	四	五穀飯	咖哩素肚 素肚,馬鈴薯,彩椒,生木耳	海味三絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,香菜	水果	3.0	2.2	1.5	1	1.8		553
4/22	五	特餐	蕃茄素醬麵 油麵,碎乾丁,素火腿,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料,生	香滷油腐 手工大四角油腐	元氣食蔬	玉米濃湯 南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,素火腿		2.9	2.3	1.0		1.8		479
4/25	一	五穀飯	海結燒油腐 海帶結,胡蘿蔔,小四角油腐	鮮筍炒三絲 去殼竹筍,芹菜,生木耳,角螺	可口時蔬	蘿蔔素羹湯 白蘿蔔,素羹		3.0	2.2	1.6		2.0		502
4/26	二	五穀飯	玉米燴干丁 紅魷鵝鵝,毛豆,玉米粒,豆乾丁	雙菇炒胡瓜 大黃瓜,秀珍菇,香菇,腰花	風味時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	鮮奶	3.2	1.8	1.5		1.8	1	576
4/27	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔,胡蘿蔔	應時青菜	三寶甜湯 綠豆,QQ,紅豆,二砂		3.7	2.0	1.2		2.5		554
4/28	四	五穀飯	茄香素打拋 碎干丁,番茄,鮑菇頭,九層塔	小瓜素炒 小黃瓜,香菇,彩椒,素火腿	活力時蔬	鮮瓜素丸湯 大黃瓜,素丸	水果	3.0	2.1	1.8	1	2.0		562
4/29	五	特餐	南瓜蔬菜粥 碎乾丁,南瓜,毛豆,高麗菜,芹菜	椒鹽素雞米 麵腸,地瓜,香菇,胡椒鹽	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.1	0.8		3.0		594
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，特殊情況再行調整。													
	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19日 菜單提供：藝慶企業有限公司														