新竹市新竹國民小學111年5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		
5/2	一	五穀飯	馬鈴薯燉素雞 <small>馬鈴薯,素雞,胡蘿蔔,生木耳</small>	竹筍三絲 <small>去殼竹筍,生木耳,素火腿</small>	有機蔬菜	青菜豆腐湯 <small>豆腐,高麗菜</small>		3.1	2.2	1.5		2.2		521
5/3	二	五穀飯	沙茶燴豆包 <small>豆包,胡蘿蔔,大白菜,素沙茶醬</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,白芝麻</small>	應時青菜	冬瓜素膳湯 <small>冬瓜,素羊肉</small>		4.0	2.1	1.2		2.2		567
5/4	三	五穀飯	金菇蒸蛋 <small>洗選蛋,金針菇,胡蘿蔔</small>	五香滷味 <small>四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉</small>	元氣食蔬	地瓜圓湯 <small>地瓜,地瓜圓,二砂</small>	水果	3.7	2.0	1.0	1.0	2.5		612
5/5	四	五穀飯	雙蘿燒素肚 <small>素肚,毛豆,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	鮮蔬雙菇 <small>秀珍菇,鮑菇頭,甜椒,素羊肉,生木耳</small>	活力時蔬	青菜粉絲湯 <small>角螺,胡蘿蔔,冬瓜,高麗菜</small>		3.5	2.1	1.7		2.5		554
5/6	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,毛豆,碎干丁,素火腿,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>	榨菜炒麵腸 <small>麵腸,榨菜絲</small>	元氣食蔬	白玉素羹湯 <small>白蘿蔔,素羹,薑絲</small>		2.6	2.1	1.2		2.5		485
5/9	一	五穀飯	鹹酥麵腸 <small>麵腸,油花生,香菜,生香菇</small>	小瓜素炒 <small>小黃瓜,鮑菇頭,紅蘿蔔,彩椒,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	冬瓜素丸湯 <small>冬瓜,素丸,薑絲,角螺</small>		3.1	2.0	1.8		2.5		525
5/10	二	五穀飯	紫茄燒豆包 <small>茄子,生豆包,胡蘿蔔</small>	黃瓜三鮮 <small>大黃瓜,紅魷蹄筋,甜椒,素羊肉</small>	可口時蔬	海芽金菇湯 <small>金針菇,海帶芽,薑絲</small>		3.1	2.0	1.7		2.2		508
5/11	三	五穀飯	三色炒蛋 <small>洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔,素火腿</small>	家常豆腐 <small>豆腐,三色豆,小黃瓜</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>		3.7	2.1	0.9		2.5		556
5/12	四	五穀飯	香滷素鴨 <small>素鴨,胡蘿蔔,鮑菇頭,白蘿蔔</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉,素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳</small>	可口時蔬	當歸鮮蔬湯 <small>素羊肉,胡蘿蔔,高麗菜,當歸</small>	水果	3.6	2.1	1.8	1	2.5		625
5/13	五	特餐	麵線糊 <small>素麵線,胡蘿蔔,金針菇,素火腿,乾木耳,高麗菜,炸豆腐</small>	香滷油腐 <small>手工大四角油腐,香菜</small>	元氣食蔬	黑糖卷 <small>黑糖捲</small>		3.1	2.1	0.9		2.5		508
5/16	一	五穀飯	肉骨茶燉素雞 <small>肉骨,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包</small>	雙菇燒冬瓜 <small>秀珍菇,香菇,冬瓜,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄,豆腐</small>		3.0	2.0	1.7		2		493
5/17	二	五穀飯	韓式泡菜干片 <small>豆干片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔</small>	素膳燴鱸瓜 <small>素羊肉,甜椒,生木耳,鱸瓜</small>	風味時蔬	海芽味噌湯 <small>海帶芽,金針菇,味噌</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2	1	582
5/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗選蛋</small>	京醬干絲 <small>豆干絲,甜椒,生木耳,芹菜</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>		3.9	2.1	1.2		1.8		538
5/19	四	五穀飯	五香油腐 <small>小三角油腐,去殼竹筍,福菜</small>	小瓜素炒 <small>小黃瓜,角螺,生木耳,甜椒</small>	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 <small>玉米條,白蘿蔔,香菜</small>	水果	3.0	2.0	1.6	1	1.8		539
5/20	五	特餐	古早味竹筍粥 <small>碎乾丁,素火腿,香菇,去殼竹筍,芹菜</small>	什錦素肚 <small>素肚,甜椒,青椒,百果</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		3.1	2.0	1.0		3		530
5/23	一	五穀飯	紅燒豆包 <small>豆包,南瓜,胡蘿蔔,鹵味捲</small>	什錦冬粉 <small>冬粉,高麗菜,素火腿,胡蘿蔔,生木耳</small>	可口時蔬	鮮菇蔬菜湯 <small>秀珍菇,結球白菜,薑絲</small>		3.5	2.3	1.6		1.8		537
5/24	二	五穀飯	回鍋素雞 <small>素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,香菜</small>	咖哩馬鈴薯 <small>素火腿,紅蘿蔔,馬鈴薯,南瓜</small>	風味時蔬	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,胡蘿蔔,香菇</small>		4.1	2.3	1.0		1.8		566
5/25	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬</small>	沙茶黑干 <small>大黑干1切9,香菇,胡蘿蔔,豆薯</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆,二砂</small>		3.8	2.0	1.0		2.5		556
5/26	四	五穀飯	干丁燉黑豆 <small>豆乾丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,黑豆</small>	白菜滷 <small>大白菜,金針菇,素火腿,生木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 <small>肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條</small>	水果	3.4	2.1	1.5	1	1.8		578
5/27	五	特餐	沙茶什錦燴麵 <small>油麵,角螺,素羹,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,素沙茶醬</small>	香滷豆包 <small>炸豆包,香菜</small>	元氣食蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉,芹菜</small>		2.5	2.0	1.5		1.8		444
5/30	一	五穀飯	糖醋豆包 <small>豆包,甜椒,青椒,鳳梨罐</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,南瓜,三色丁</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜</small>		3.4	2.1	1.4		2.5		540
5/31	二	五穀飯	麻油素什錦 <small>素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍</small>	素火腿炒甘藍 <small>素火腿,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,秀珍菇,薑絲</small>	鮮奶	3.1	2.1	1.8		2.5	1	623

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」，您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數22日 菜單提供：藝慶企業有限公司