

新竹市新竹國民小學111年6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	
6/1	三	五穀飯	三色炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,生木耳	素蠔油豆腐 小三角豆腐,胡蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 綠豆,花豆,薏仁,粉圓,二砂,燒仙草汁		3.8	2.3	0.9		2.5		576
6/2	四	五穀飯	三杯素肚 馬鈴薯,素肚,甜椒,九層塔,老薑	素香炒三絲 角螺,豆芽菜,芹菜,生木耳	活力時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜,芹菜		3.0	2.0	1.7		2.5		516
6/6	一	五穀飯	紅燒素鴨 素鴨,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇	黃瓜素燴 大黃瓜,素羊肉,生木耳,甜椒	可口時蔬	蕃茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	2.1	2.1		2.5		532
6/7	二	五穀飯	素瓜仔肉 碎乾丁,櫻花瓜,鮑菇頭	百果燴瓠瓜 百果,胡蘿蔔,生木耳,瓠瓜,香菇	風味時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,角螺,當歸,枸杞	鮮奶	3.1	2.1	1.8		2.2		515
6/8	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	香滷豆干 四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔,鮑菇頭	應時青菜	綠豆西米露 綠豆,西米露,二砂		4.0	2.0	1.1		2.5		573
6/9	四	五穀飯	糖醋豆包 豆包,蕃茄,甜椒,青椒	繽紛時蔬 彩椒,小黃瓜,生木耳,素腰花	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米條,白蘿蔔,香菜	水果	3.0	2.1	1.9	1	2.5		587
6/10	五	特餐	夏威夷炒飯 洋蔥,火腿丁,三色丁,咖哩粉,香菇	椒鹽雙味 四角油豆腐,地瓜	元氣食蔬	鮮菇蔬菜湯 袖珍菇,高麗菜		2.7	2.3	1.1		2.5		502
6/13	一	五穀飯	韓式泡菜干片 豆干片,泡菜,高麗菜	什錦冬粉 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳	活力時蔬	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹,薑絲		3.0	2.1	1.6		2		497
6/14	二	五穀飯	玉米干丁 四分干,玉米條,鮑菇頭	雙菇燴瓠瓜 秀珍菇,香菇,瓠瓜,胡蘿蔔	可口時蔬	青菜豆腐湯 豆腐,大白菜	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2	1	588
6/15	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔	海味三絲 白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻,芹菜	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,二砂		4.0	2.0	0.9		1.8		535
6/16	四	五穀飯	鐵板豆包 豆包,青椒,香菇,甜椒	金菇燒南瓜 金針菇,南瓜,香菜	可口時蔬	黃瓜素膳湯 大黃瓜,素羊肉	水果	3.9	2.0	1.2	1	1.8		598
6/17	五	特餐	蕃茄素醬麵 白油麵,碎乾丁,素火腿,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料	香滷豆腐 手工大四角豆腐	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁		3.0	2.1	0.9		3		522
6/20	一	五穀飯	梅干燒素肚 素肚,筍乾,梅干菜	小瓜百果 百果,小黃瓜,素火腿,甜椒	可口時蔬	黃芽鮮菇湯 黃豆芽,胡蘿蔔,香菇		3.0	2.1	1.9		1.8		493
6/21	二	五穀飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,南瓜	洋芋炒三絲 角螺,馬鈴薯,胡蘿蔔,生木耳,甜椒	風味時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲		3.0	2.0	0.9		1.8		461
6/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,蕃茄醬	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.9	2.0	1.2		2.5		566
6/23	四	五穀飯	三色干丁 豆乾丁,玉米粒,甜椒,	鮮菇花椰 鮑菇頭,胡蘿蔔,白花菜,生木耳	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條	水果	3.2	2.0	1.7	1	1.8		556
6/24	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,素火腿,碎干丁,三色丁,馬鈴薯	香滷豆包 豆包,香菜	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		2.8	2.1	0.9		1.8		460
6/27	一	五穀飯	塔香麵腸 麵腸,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,薑	絲瓜燴百頁 絲瓜,胡蘿蔔,生木耳,百頁豆腐,冬粉	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔		3.1	2.1	1.7		2.5		528
6/28	二	五穀飯	咖哩豆包 豆包,胡蘿蔔,馬鈴薯,生木耳,咖哩粉	豆豉苦瓜 苦瓜,豆豉,香菜	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.3	2.0	1.8		2.5		536
6/29	三	五穀飯	木須炒蛋 洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	日式燒豆腐 小四角豆腐,香菇,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂	水果	3.1	2.0	1.0	1.0	2.5		569
6/30	四	特餐	漢堡包 漢堡包	炸素肉排 素肉排	活力時蔬	玉米濃湯 素火腿,馬鈴薯,胡蘿蔔		3.0	1.7	0.7		2.5		467

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。
 - 副菜三の時蔬：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祕書裁定做更動。
 - 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21日 菜單提供：營慶企業有限公司