新竹市新竹國民小學111年9月營養午餐(素)

人數:85

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		
8/29	一	小米飯	糖醋豆包 炸豆包,蕃茄,鳳梨罐,青椒	關東煮 玉米,蘿蔔,小三角油條,素羊肉	有機蔬菜	豆薯鮮菇湯 秀珍菇,豆薯		3.6	2.0	1.3		2.2	537	
8/30	二	薏仁飯	沙茶麵腸 麵腸,生木耳,大白菜,甜椒,素沙茶醬	清蒸蒸南瓜 培根,南瓜,三色丁	應時青菜	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹		4.4	1.9	1.0		2.2	576	
8/31	三	五穀飯	三色炒蛋 洗選蛋,毛豆,胡蘿蔔,生木耳	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	2.0	0.9		2.5	552	
9/1	四	燕麥飯	玉米干丁 碎乾丁,玉米粒,素火腿,甜椒	*絲瓜麵線 絲瓜,麵線,角螺,胡蘿蔔	活力時蔬	雙蘿鮮湯 胡蘿蔔,白蘿蔔		3.7	2.1	1.6		2.5	570	
9/2	五	特餐	健康蔬菜鹹粥 白米,糙米,素火腿,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,毛豆	醬燒素肚 素肚,甜椒,青椒	元氣食蔬	奶皇包 奶皇包/全素豆沙包		4.0	2.0	0.9		2.5	568	
9/5	一	小米飯	紫茄燒黑干 大黑干,茄子,九層塔,紅蘿蔔	玉米三色 玉米粒,素火腿,甜椒,毛豆	可口時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲		3.5	2.0	1.3		2.5	538	
9/6	二	薏仁飯	椒鹽豆包 生豆包,胡椒鹽	咖哩時蔬 洋肉,胡蘿蔔,馬鈴薯,白花菜,咖哩粉,素肚	可口時蔬	玉米鮮蔬湯 玉米條,白蘿蔔,香菜		3.4	2.1	1.1		2.2	523	
9/7	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	紅燒豆腐 豆腐,毛豆,香菇	應時青菜	鳳梨山粉圓 山粉圓,粉圓,鳳梨罐		3.8	2.0	0.9		2.5	550	
9/8	四	特餐	素火腿炒飯 碎乾丁,毛豆,素火腿,咖哩粉,香菇,高麗菜	糖醋烤麩 烤麩,甜椒,青椒,鳳梨罐,番茄醬	元氣食蔬	浮水素羹湯 胡蘿蔔,素魚板,高麗菜,烏醋	水果	3.0	1.9	1.6	1	2.5	565	
9/12	一	小米飯	回鍋干片 豆干片,胡蘿蔔,青椒,生木耳	什錦燴冬瓜 素羊肉,冬瓜,三色豆	活力時蔬	蘿蔔海根湯 白蘿蔔,海帶根,薑絲		3.2	2.0	1.7		2	504	
9/13	二	薏仁飯	紅燒麵輪 麵輪,胡蘿蔔,白蘿蔔,素雞	玉菜冬粉 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,高麗菜,生木耳	可口時蔬	番茄凍腐湯 番茄,凍豆腐	鮮奶	3.9	2.1	1.1		2	1	643
9/14	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		4.1	2.0	0.9		1.8	541	
9/15	四	燕麥飯	紅燒素肚 素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,甜椒	素炒五小福 小黃瓜,胡蘿蔔,熟花生,豆干丁,素火腿	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.1	1.5		1.8	486	
9/16	五	特餐	蕃茄肉醬麵 白油麵,素火腿,毛豆,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料	椒鹽油豆腐 手工四大角油豆腐,胡椒鹽	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,素火腿		3.6	1.9	0.8		3	552	
9/19	一	小米飯	三杯素肚 素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,老薑,九層塔,馬鈴薯	竹筍三絲 素火腿,去殼竹筍,生木耳,芹菜	可口時蔬	蔬菜粉絲湯 粉絲,大白菜,胡蘿蔔		3.6	2.0	1.7		1.8	527	
9/20	二	薏仁飯	蠔油素雞 素雞,青椒,甜椒	小瓜炒百果 素火腿,小黃瓜,生木耳,百果	風味時蔬	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉,薑絲		3.0	1.9	1.8		1.8	478	
9/21	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄,番茄醬	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	履歷豆漿	3.9	1.9	1.2		2.5	561	
9/22	四	燕麥飯	素瓜仔肉 碎乾丁,胡蘿蔔,攪花瓜,小黃瓜	素火腿高麗菜 素火腿,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,胡蘿蔔	水果	3.0	2.1	1.8	1	1.8	555	
9/23	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,碎乾丁,毛豆,胡蘿蔔,馬鈴薯	滷豆包 生豆包	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		2.9	2.1	1.0		1.8	471	
9/26	一	小米飯	咖哩豆包 豆包,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉,小黃瓜	沙茶燴白菜 大白菜,生木耳,素羊肉,素沙茶醬	可口時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋		3.2	2.1	1.8		2.5	539	
9/27	二	薏仁飯	彩椒炒素肚 素肚,彩椒,生木耳,鮑魚菇	毛豆四色 毛豆,素火腿,胡蘿蔔,玉米粒,素腰花	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲	鮮奶	3.4	2.2	1.2		2.5	1	641
9/28	三	五穀飯	木須炒蛋 洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	紅燒油豆腐 小四角油豆腐,香菇,甜椒	應時青菜	綜合甜湯 花生,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.9	1.9	1.0		2.5	554	
9/29	四	燕麥飯	韓式泡菜干片 豆干片,高麗菜,泡菜	什錦燴黃瓜 大黃瓜,素羊肉,紅蘿蔔,生木耳	活力時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,胡蘿蔔		3.0	2.0	1.7		2.5	516	
9/30	五	特餐	金瓜蔬菜粥 毛豆,南瓜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜	椒鹽麵腸 麵腸,鮑菇頭,地瓜	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	1.9	0.9		2.5	558	

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24日

菜單提供：藝慶企業有限公司