

新竹市新竹國民小學111年11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		
11/1	二	五穀飯	梅干燒素肚 <small>素肚,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,</small>	白菜滷 <small>角螺,大白菜,生木耳,胡蘿蔔</small>	應時青 菜	鮮菇黃瓜湯 <small>秀珍菇,大黃瓜,薑絲</small>		3.1	2.0	1.8		2.5		529
11/2	三	糙米飯	豆薯炒蛋 <small>洗選蛋,素火腿,豆薯</small>	韓式泡菜炒干片 <small>豆干片,胡蘿蔔,高麗菜,素韓式泡菜</small>	元氣食 蔬	綠豆地瓜圓甜湯 <small>綠豆,地瓜圓,二砂糖</small>		4.1	2.0	1.0		2.8		591
11/3	四	燕麥飯	宮保杏菇黑干 <small>大黑干,鮑菇頭,乾辣椒,薑片,油花生</small>	三杯馬鈴薯 <small>馬鈴薯,素火腿,香菇,薑片,九層塔</small>	可口時 蔬	蘿蔔素膳湯 <small>素羊肉,白蘿蔔,紅棗</small>		3.0	2.0	1.1		2.5		501
11/4	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,紅蘿蔔,素火腿,金針菇,高麗菜,乾木耳,油片</small>	彩椒燒嫩油腐 <small>手工大四角油腐,彩椒</small>	元氣食 蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		4.0	2.0	1.0		2.5		568
11/7	一	麥片飯	冬瓜燒素雞 <small>冬瓜,素雞,甜椒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,乾木耳,紅蘿蔔,素羊肉,高麗菜</small>	可口時 蔬	黃瓜素羹湯 <small>大黃瓜,素羹,薑絲</small>		3.5	2.0	1.4		2.5		541
11/8	二	五穀飯	鐵板干絲 <small>黃干絲,生木耳,小黃瓜,彩椒</small>	沙茶白菜素羹 <small>大白菜,素羹,生香菇,紅蘿蔔,素沙茶醬</small>	應時青 菜	鮮蔬湯 <small>高麗菜,胡蘿蔔,番茄</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.9		3.0	1	638
11/9	三	糙米飯	百果醬油蒸蛋# <small>洗選蛋,生香菇,百果,醬油</small>	素燒三蔬 <small>雞腿,茄子,青花菜,胡蘿蔔</small>	應時青 菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	2.2	1.0		2.2		561
11/10	四	燕麥飯	麻油素什錦 <small>素雞,素羊肉,馬鈴薯,生香菇</small>	關東煮 <small>素羊肉,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇,蒟蒻捲</small>	活力時 蔬	當歸麵線湯 <small>麵線,高麗菜,枸杞,當歸</small>	水果	3.2	2.0	1.4	1	2.5		583
11/11	五	特餐	番茄肉醬麵 <small>白油麵,絞肉,洋蔥,番茄,番茄醬,羅勒香料</small>	香滷豆包 <small>豆包</small>	元氣食 蔬	味噌鮮蔬湯 <small>乾海芽,白蘿蔔,味噌</small>		3.3	2.2	1.2		3.0		559
11/14	一	麥片飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	素羹燴青花 <small>青花菜,紅蘿蔔,素羹</small>	可口時 蔬	冬瓜素膳湯 <small>冬瓜,素羊肉</small>		3.0	2.1	1.7		2.5		523
11/15	二	五穀飯	肉骨茶燻素肉 <small>素羊肉,素雞,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	高纖彩蔬 <small>角螺,生香菇,彩椒,南瓜,芹菜</small>	應時青 菜	海芽金菇湯 <small>海帶芽,金針菇</small>		5.1	2.0	1.4		2.5		647
11/16	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔</small>	紅燒油腐 <small>小三角油腐,海帶結,甜椒</small>	元氣食 蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁</small>	豆漿	3.5	2.0	1.0		2.8		546
11/17	四	燕麥飯	回鍋干片 <small>豆干片,小黃瓜,鮑菇頭,甜麵醬</small>	黃瓜燴什錦 <small>大黃瓜,胡蘿蔔,生木耳,素火腿</small>	活力時 蔬	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔,玉米條</small>		3.2	2.1	1.7	1	2.5		598
11/18	五	特餐	金瓜什錦粥 <small>碎乾丁,南瓜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜</small>	紅燒素肚 <small>素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,甜椒</small>	風味時 蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		3.0	2.0	1.0		2.5		500
11/21	一	麥片飯	小瓜炒豆包 <small>豆包,胡蘿蔔,生香菇,青椒</small>	塔香紫茄 <small>茄子,鮑菇頭,九層塔</small>	活力時 蔬	蕃茄金菇湯 <small>蕃茄,金針菇</small>		3.4	2.0	2.2		2.5		557
11/22	二	五穀飯	三杯黑干 <small>大黑干,馬鈴薯,紅蘿蔔,老薑,九層塔</small>	蒟蒻杏鮑菇 <small>杏鮑菇,小黃瓜,素火腿,蒟蒻</small>	應時青 菜	豆薯鮮蔬湯 <small>豆薯,乾木耳,胡蘿蔔</small>	鮮奶	3.4	2.3	1.4		2.5	1	654
11/23	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄</small>	蘿蔔素滷 <small>白蘿蔔,雞輪,紅蘿蔔,大黑乾</small>	元氣食 蔬	紅豆燕麥湯 <small>紅豆,燕麥</small>		3.9	2.0	1.2		2.8		575
11/24	四	燕麥飯	時蔬燴豆腸# <small>豆腸,豆薯,香菇,甜椒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,白干絲</small>	可口時 蔬	白菜粉絲湯 <small>大白菜,胡蘿蔔,冬粉</small>	水果	3.5	2.2	1.5	1	2.5		617
11/25	五	特餐	哨子麵# <small>白油麵,碎乾丁,洋蔥,番茄,青蔥,絞肉,辣豆瓣醬</small>	海苔油腐 <small>手工大四角油腐,海苔絲</small>	風味時 蔬	蘿蔔鮮湯 <small>胡蘿蔔,白蘿蔔</small>		2.6	2.1	1.2		3.0		502
11/28	一	麥片飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,甜椒,青椒,生木耳,鳳梨罐</small>	青花燴時菇# <small>杏鮑菇,秀珍菇,青花菜</small>	可口時 蔬	素肉骨茶湯 <small>大白菜,凍豆腐,肉骨茶包</small>		3.1	2.1	1.9		2.5		530
11/29	二	五穀飯	芹菜炒豆干 <small>豆干片,素火腿,芹菜,生木耳</small>	小瓜炒腰花 <small>小黃瓜,素腰花,胡蘿蔔,百果,素羊肉</small>	風味時 蔬	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,鮑魚菇,薑絲</small>		3.0	2.3	1.7		2.5		538
11/30	三	糙米飯	南瓜炒蛋 <small>洗選蛋,素火腿,南瓜,乾木耳</small>	椒鹽地瓜三味 <small>大黑乾1/9,地瓜,鮑菇頭</small>	應時青 菜	綠豆湯 <small>綠豆,二砂</small>		4.4	2.0	0.7		2.5		586

- 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22日 菜單提供：藝慶企業有限公司