

新竹市新竹國民小學111年12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	份	
12/1	四	燕麥飯	回鍋干片 高麗菜,豆干片,甜椒	三鮮冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,素羊肉,生香菇,	可口時蔬	玉米鮮湯 胡蘿蔔,玉米條,薑絲		3.0	2.0	1.7		2.5		512
12/5	一	麥片飯	凍腐燒素雞 素雞,凍豆腐,白蘿蔔	韓式泡菜冬粉 粉,乾木耳,紅蘿蔔,角螺,結球白菜,白芝麻	可口時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲		3.1	2.0	1.5		2.5		516
12/6	二	五穀飯	糖醋豆包 豆包,甜椒,馬鈴薯,青椒,番茄醬,白醋	關東煮 素羊肉,鵝鴨捲,玉米條,白蘿蔔,	應時青菜	鮮蔬金菇湯 高麗菜,胡蘿蔔,金針菇		3.3	2.1	1.5		3.0	1	656
12/7	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋葱	雙菇燴油腐 油豆腐,甜椒,香菇,鮑魚菇	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		4.1	2.0	1.1		2.2		562
12/8	四	燕麥飯	咖哩素肚 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,	味噌結頭菜# 結頭菜,香菇,素羊肉,味噌	活力時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,大白菜,角螺	水果	3.0	2.0	1.8	1	2.5		577
12/9	五	特餐	素羹米粉湯 米粉,油片絲,胡蘿蔔,素羹,香菇,高麗菜	塔香鹽酥三味 大黑干,甜椒,茄子,九層塔	元氣食蔬	奶皇包 奶皇包		3.0	1.9	1.1		3.0		518
12/12	一	麥片飯	紫茄燒豆腸 豆腸,茄子,薑絲,鮑菇頭	清蒸南瓜 薑絲,南瓜,白芝麻	可口時蔬	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉,薑絲,枸杞		3.0	2.0	1.2		2.5		503
12/13	二	五穀飯	紅燒素鴨 素鴨,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇	角螺白菜 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,角螺	應時青菜	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇,薑絲	鮮奶	3.3	2.3	1.4		2.5		551
12/14	三	糙米飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄,素火腿	三杯青花黑干# 大黑干1切9,胡蘿蔔,綠花椰菜,老薑,麻油	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.9	2.0	1.3		2.8		585
12/15	四	燕麥飯	素瓜仔肉 胡蘿蔔,去水燻花瓜,碎乾丁	紅魷燴黃瓜 大黃瓜,香菇,紅魷鵝腸,	活力時蔬	當歸麵線湯 高麗菜,紅麵線,當歸,枸杞		3.0	2.0	1.5		2.5		509
12/16	五	特餐	蕃茄素醬麵 馬鈴薯,蕃茄,白油麵,羅勒香料,碎乾丁,三色丁	菇燒豆包 生豆包,香菇	風味時蔬	白菜金菇湯 結球白菜,金針菇,胡蘿蔔		3.4	2.0	1.1		2.5		530
12/19	一	麥片飯	鹽酥麵腸 麵腸,香菇,油花生	素食咖哩 馬鈴薯,白花菜,胡蘿蔔,素火腿,咖哩粉	活力時蔬	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸,薑絲		3.1	2.0	1.4		2.5		514
12/20	二	五穀飯	香滷麵輪 麵輪,四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔	蕈菇什錦# 金針菇,生木耳,芹菜,胡蘿蔔,油片絲	應時青菜	榨菜鮮蔬湯 胡蘿蔔,豆萵,去水榨菜		3.2	2.1	1.7		2.5	1	631
12/21	三	糙米飯	三色炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生木耳	家常豆腐 豆腐,甜椒,青椒,乾木耳	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	豆漿	4.0	1.8	1.4		2.8		579
12/22	四	燕麥飯	沙茶素肚 素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,馬鈴薯	小瓜燴百葉 小黃瓜,甜椒,素羊肉,百葉	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
12/23	五	特餐	糙米蔬菜粥 糙米,素火腿,三色丁,高麗菜,碎乾丁	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		0.2	2.1	0.9		3.0		328
12/26	一	麥片飯	肉骨茶燒素雞 素雞,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶茶包	鮮筍三絲 角螺,去殼竹筍,甜椒,生木耳	可口時蔬	海結玉米湯 海帶結,玉米條,薑絲		3.0	2.0	1.5		2.5		509
12/27	二	五穀飯	茄燒豆包 生豆包,番茄,鮑菇頭,青椒	清炒結頭菜 素火腿,結頭菜,胡蘿蔔,生木耳	風味時蔬	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹,薑絲	鮮奶	3.9	2.0	1.8		2.5		582
12/28	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇,	芹香海絲 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,白干絲	應時青菜	南瓜甜湯# 南瓜,薑片,二砂		3.4	1.9	1.0		2.5		519
12/29	四	燕麥飯	照燒素肚 素肚,紅蘿蔔,杏鮑菇	沙茶白菜素羹 大白菜,素羹,生香菇,紅蘿蔔,素沙茶醬	活力時蔬	大滷湯 番茄,乾木耳,豆腐,扁醋		3.0	2.1	1.8		2.5		523
12/30	五	特餐	麵線糊 紅麵線,紅蘿蔔,角螺,金針菇,高麗菜,乾木耳	海苔油腐 手工大四角油腐,海苔絲	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.0	1.0		3.0		587

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：藝慶企業有限公司