

新竹市新竹國民小學112年01月營養午餐(素)

人數:85

日期	星期	餐食						水果或飲品	主食物類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品									
1/3	二	五穀飯	紅燒素雞 <small>素雞,甜椒,青椒</small>	味噌燒鮮蔬# <small>南瓜,素火腿,鮑菇頭,白花菜,味噌</small>	應時青菜	白菜鮮菇湯 <small>鮑魚菇,大白菜</small>		3.0	2.1	1.6		2.5		516	
1/4	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔</small>	沙茶油腐 <small>小四角油腐,杏鮑菇,胡蘿蔔,沙茶醬</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁,二砂糖</small>		3.9	2.0	0.9		2.8		575	
1/5	四	五穀飯	酸菜炒麵腸 <small>雞腸,去水酸菜,鮑菇頭</small>	角螺炒高麗 <small>角螺,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉,香菜</small>	水果	3.0	2.1	1.7	1	2.5		585	
1/6	五	特餐	金瓜菇鮮蔬粥# <small>碎乾丁,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜,素火腿</small>	紅燒豆包 <small>豆包</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		4.1	2.0	0.8		3.0		596	
1/7	六	五穀飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,甜椒,青椒,番茄醬</small>	沙茶燒白菜 <small>角螺,大白菜,胡蘿蔔,生木耳,素沙茶醬</small>	應時青菜	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,香菇</small>		3.3	2.1	1.5		3.0		567	
1/9	一	五穀飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>	鮮筍三絲 <small>去殼竹筍,生木耳,甜椒,素火腿</small>	活力時蔬	蕃茄金菇湯 <small>蕃茄,金針菇</small>		3.3	2.3	1.7		2.5		557	
1/10	二	五穀飯	沙茶素肚 <small>素肚,甜椒,生木耳</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,薑絲,白芝麻</small>	應時青菜	蔬菜鮮菇湯 <small>高麗菜,胡蘿蔔,香菇</small>		4.4	2.0	1.1		3.0		620	
1/11	三	五穀飯	海芽鮮菇蒸蛋 <small>洗選蛋,海帶芽,香菇</small>	麻油黑干 <small>大黑干1切9,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	豆漿	3.9	2.0	0.9		2.8	1	668	
1/12	四	五穀飯	番茄燒油腐 <small>小四角油腐,三色丁,蕃茄</small>	豆香海絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻</small>	活力時蔬	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔,肉骨茶包,金針菇</small>	水果	3.2	2.0	1.5	1	2.5		583	
1/13	五	特餐	素炸醬麵 <small>白油麵,素火腿,碎乾丁,三色丁,馬鈴薯</small>	芹香豆皮 <small>角螺,芹菜,甜椒,鮑菇頭</small>	元氣食蔬	味噌海芽湯 <small>海帶芽,味噌,結球白菜</small>		2.9	2.0	1.4		2.5		503	
1/16	一	五穀飯	回鍋素雞 <small>素雞,胡蘿蔔,高麗菜</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,素羊肉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳</small>	可口時蔬	大滷湯 <small>角螺,乾木耳,胡蘿蔔,大白菜</small>		3.8	2.0	1.3		2.5		558	
1/17	二	五穀飯	泡菜干片 <small>豆干片,高麗菜,胡蘿蔔</small>	素羹燴冬瓜 <small>素羹,三色丁,乾木耳,冬瓜</small>	應時青菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐,海帶芽,薑絲</small>		3.1	2.0	1.6		2.5		515	
1/18	三	五穀飯	義式炒蛋 <small>洗選蛋,甜椒,羅勒香料,素火腿,香菇</small>	豆瓣四寶 <small>素肚,玉米粒,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁</small>		3.8	2.2	1.2		2.8		580	
1/19	四	五穀飯	漢堡包 <small>漢堡包</small>	炸素排 <small>素排</small>	活力時蔬	玉穗鮮湯 <small>玉米條,胡蘿蔔</small>		3.0	1.9	0.7		3.0		506	

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祕書裁定做更動。
- 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14日

菜單提供：藝慶企業有限公司