

新竹市新竹國民小學112年03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		
3/1	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔</small>	塔香油腐 <small>鮑菇頭,小三角油豆腐,甜椒,九層塔</small>	元氣食蔬	綠豆西米露湯 <small>綠豆,西米露,二砂糖</small>		3.7	2.0	0.7		2.8		550
3/2	四	燕麥飯	麻油素食錦 <small>素雞,素羊肉,白蘿蔔,麻油</small>	咖哩什錦 <small>南瓜,馬鈴薯,青花菜,素火腿</small>	活力時蔬	玉米蘿蔔湯 <small>玉米條,白蘿蔔</small>		3.0	2.2	2.3		2.5		543
3/3	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,紅蘿蔔,素羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,角</small>	椒鹽豆包 <small>生豆包</small>	元氣食蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		4.0	2.0	0.7		3.0		582
3/6	一	小米飯	素麻婆豆腐 <small>素肉粒,板豆腐,甜椒,香菇,豆瓣醬</small>	海帶三絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜</small>	可口時蔬	鮮菇粉絲湯 <small>秀珍菇,冬粉,乾木耳</small>		3.3	2.0	1.1		2.5		522
3/7	二	糙米飯	馬鈴薯燒豆腸 <small>豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	白菜滷 <small>角螺,大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,金針菇,香菜</small>	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉</small>		3.0	2.3	1.8		3.0		563
3/8	三	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,香菇</small>	鮮蔬燒素雞# <small>素雞,結頭菜,胡蘿蔔</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		4.3	2.0	1.0		2.2		579
3/9	四	燕麥飯	三杯黑干 <small>大黑干,鮑菇頭,甜椒,青椒,九層塔</small>	鮮菇燒冬瓜 <small>冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,鮑菇</small>	活力時蔬	海根蘿蔔湯 <small>海帶根,白蘿蔔,薑絲</small>	水果	3.2	2.0	1.8	1	2.5		589
3/10	五	特餐	蕃茄素醬麵 <small>馬鈴薯,蕃茄,白油麵,雞粉,素肉粒,素火腿</small>	椒鹽麵腸 <small>麵腸,茄子</small>	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 <small>結球白菜,金針菇</small>		2.6	2.0	0.9		2.5		466
3/13	一	小米飯	沙茶素肚 <small>素肚,甜椒,香菇,沙茶醬</small>	蘿蔔食蔬 <small>白蘿蔔,玉米條,鮑菇頭,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,素羊肉,芹菜</small>		3.0	2.0	1.9		2.2		506
3/14	二	糙米飯	紫茄燒豆包 <small>豆包,茄子,鮑菇頭</small>	清蒸南瓜 <small>白芝麻,南瓜,薑絲</small>	風味時蔬	白菜金菇湯 <small>金針菇,大白菜</small>	鮮奶	3.1	4.1	1.1		2.5	1	758
3/15	三	五穀飯	水須炒蛋 <small>洋葱,生木耳,胡蘿蔔</small>	家常豆腐 <small>豆腐,青椒,素火腿</small>	元氣食蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>		3.8	2.1	0.9		2.8		576
3/16	四	燕麥飯	肉骨茶燉素雞 <small>素雞,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	素羹燒白菜 <small>素羹,大白菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	海芽豆腐湯 <small>豆腐,乾海芽</small>		3.0	2.1	1.8		2.5		526
3/17	五	特餐	鮮蔬什錦粥 <small>素火腿,胡蘿蔔,香菇,高麗菜</small>	香滷油腐 <small>手工大四角油腐</small>	風味時蔬	黑糖捲 <small>黑糖捲</small>		4.0	1.9	0.9		3.0		576
3/20	一	小米飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,甜椒,馬鈴薯,咖哩粉</small>	玉菜粉絲煲 <small>素火腿,冬粉,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔,素丸</small>		3.1	2.5	1.2		2.5		546
3/21	二	糙米飯	京醬干絲 <small>黃干絲,甜椒,生木耳</small>	小瓜脆炒 <small>小黃瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	應時青菜	榨菜鮮蔬湯 <small>胡蘿蔔,豆薯,去水榨菜</small>		3.0	2.0	1.7		2.5		515
3/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄</small>	金菇燴豆腐 <small>金針菇,板豆腐,乾木耳,青椒,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,薏仁</small>	豆漿	3.9	1.7	1.6		2.8	1	654
3/23	四	燕麥飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,馬鈴薯,甜椒,青椒</small>	素炒雙花 <small>白花節,綠花椰菜,胡蘿蔔,油片絲</small>	可口時蔬	白菜豆腐湯 <small>大白菜,豆腐</small>	水果	3.0	2.3	1.8	1	2.5		595
3/24	五	特餐	炸醬麵 <small>白油麵,碎乾丁,素火腿,甜麵醬,馬鈴薯,三色丁</small>	紅燒素鴨 <small>素鴨,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇</small>	風味時蔬	黃瓜素膳湯 <small>大黃瓜,素羊肉,枸杞</small>		4.4	2.1	0.7		2.5		599
3/25	六	糙米飯	豆干百匯 <small>豆乾丁,三色丁,香菇</small>	角螺白菜 <small>大白菜,乾木耳,角螺,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	麻油麵線湯 <small>紅麵線,高麗菜,枸杞,麻油</small>		3.2	2.3	1.7		2.5		545
3/27	一	小米飯	素炒雞米 <small>麵腸,香菇,青椒,油花生</small>	塔香茄子 <small>茄子,鮑菇頭,九層塔</small>	風味時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		3.1	2.1	1.2		2.5		517
3/28	二	糙米飯	素瓜仔肉 <small>碎乾丁,去水攪花瓜,胡蘿蔔,攪花瓜</small>	素羹燒冬瓜 <small>素羹,冬瓜,三色丁,乾木耳</small>	可口時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,角螺,高麗菜,枸杞</small>	鮮奶	3.1	2.2	0.8		2.5	1	612
3/29	三	五穀飯	鮮菇豆薯炒蛋# <small>洗選蛋,香菇,豆薯</small>	沙茶油腐 <small>小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,素沙茶醬</small>	應時青菜	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,熟花生,粉圓,燒仙草汁</small>		3.1	2.0	0.7		2.8		510
3/30	四	燕麥飯	韓式泡菜干片 <small>豆干片,高麗菜,泡菜</small>	黃瓜燴油片絲 <small>大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇</small>	活力時蔬	大滷湯 <small>大白菜,乾木耳,豆腐,肉絲</small>		3.0	2.3	1.9		2.5		543
3/31	五	特餐	紅燒麵疙瘩 <small>麵疙瘩,素鴨,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	筍乾燒豆包 <small>去水筍乾,豆包</small>	元氣食蔬	白饅頭 <small>白饅頭</small>		3.0	2.3	1.0		3.0		543

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