

新竹市新竹國民小學112年05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	
5/1	一	小米飯	三杯素肚 素肚,胡蘿蔔,馬鈴薯,薑片,九層塔	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,角螺	有機蔬菜	蘿蔔鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜		3.2	2.1	1.6		2.8		542
5/2	二	糙米飯	紅燒素鴨 素鴨,胡蘿蔔,白蘿蔔,四分干	芝麻香芹海根 芹菜,彩椒,海帶根	活力時蔬	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹,薑絲		3.0	2.1	1.8		2.5		527
5/3	三	五穀飯	豆薯鮮菇炒蛋 洗選蛋,豆薯,香菇	家常豆腐 豆腐,毛豆,胡蘿蔔,乾木耳	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		4.1	2.1	0.7		2.8		583
5/4	四	燕麥飯	義式燒豆腸 豆腸,甜椒,馬鈴薯,羅勒香料	紅魷燒黃瓜# 大黃瓜,鵝鶻紅魷,素腰花,乾木耳	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米條,香菜		3.4	2.0	1.6		3.0		563
5/5	五	特餐	金瓜什錦粥 鮑菇頭,南瓜,素火腿,碎乾丁	香滷油腐 手工大四角油腐	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		4.3	2.1	0.6		2.5		583
5/8	一	小米飯	紅燒烤麩 烤麩,白蘿蔔,甜椒	榨菜炒鮮蔬 去水榨菜,豆薯,芹菜,香菇	可口時蔬	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇		3.5	2.2	1.2		3.0		571
5/9	二	糙米飯	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,沙茶醬	豆包炒瓠瓜# 炸豆包絲,瓠瓜,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	冬瓜養生湯 冬瓜,紅棗,枸杞	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2.5	1	606
5/10	三	五穀飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇,豆腐	五香滷味 大黑干1切9,海帶根,白蘿蔔,五香粉	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 地瓜圓,紅豆,二砂		3.8	2.0	1.0		2.2		545
5/11	四	燕麥飯	雙蘿燒麵輪 麵輪,四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔	韓式泡菜冬粉 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,高麗菜	活力時蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,秀珍菇	水果	3.3	2.3	1.6	1	2.5		617
5/12	五	特餐	沙茶什錦燴板條 素雞,炸豆包絲,金針菇,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬	椒鹽三味 素肚,鮑菇頭,地瓜	元氣食蔬	味噌海芽湯 白蘿蔔,海帶芽,味噌		6.3	2.3	1.2		3.0		774
5/15	一	小米飯	海結滷豆干 四分干,熟花生,海帶結,鮑菇頭	冬瓜鮮燴 素羹,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔,毛豆	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 油豆腐,結球白菜		3.0	2.0	1.6		2.2		500
5/16	二	糙米飯	宮保麵腸 麵腸,香菇,乾辣椒,油花生	白玉炒三絲 油片絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	黃瓜鮮菇湯 黃瓜,秀珍菇,薑絲		3.0	2.1	1.4		2.8		526
5/17	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	沙茶黑干 大黑干1切9,香菇,胡蘿蔔,小黃瓜	應時青菜	綠豆湯 綠豆,二砂	豆漿	3.8	2.0	1.3		2.8	1	672
5/18	四	燕麥飯	素肉末燉黑豆# 碎乾丁,馬鈴薯,素肉粒,胡蘿蔔,黑豆	素炒花椰 素腰花,白花椰,生木耳	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條		3.4	0.3	1.7		2.5		418
5/19	五	特餐	家常米粉湯 高麗菜,角螺,素羹,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,香茅	香滷豆包 豆包	風味時蔬	奶皇包 奶皇包		3.3	2.0	1.0		3.0		544
5/22	一	小米飯	肉骨茶燉素雞 素雞,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	素香青花 素火腿,青花,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	蕃茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	2.1	1.7		2.5		523
5/23	二	糙米飯	味噌燒豆包 豆包,高麗菜,味噌,紅蘿蔔	紅魷燴瓠瓜 紅魷鵝鶻,素腰花,乾木耳,瓠瓜	風味時蔬	黃芽蔬菜湯 黃豆芽,胡蘿蔔	鮮奶	3.0	2.0	1.9		2.8	1	627
5/24	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	干絲炒香芹 豆干絲,綠豆芽,乾木耳,芹菜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	1.9	1.2		2.8		575
5/25	四	燕麥飯	素膳什錦 烤麩,毛豆,去水筍乾,胡蘿蔔	蕃茄豆腐煲 番茄,三色丁,豆腐	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米條,白蘿蔔,香菜	水果	3.2	2.1	1.3	1	2.5		586
5/26	五	特餐	素炸醬麵 油麵,素肚,甜麵醬,馬鈴薯,素火腿,胡蘿蔔,玉米粒	清蒸嫩油腐 手工大四角油腐,甜椒,香菇,香菜	風味時蔬	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,胡蘿蔔		3.3	2.0	0.8		2.5		509
5/29	一	小米飯	紅燒豆包 炸豆包,甜椒,青椒,生香菇	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,絞肉,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.5	2.0	1.4		2.8		556
5/30	二	糙米飯	咖哩素肚 素肚,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	角螺炒甘藍 角螺,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.0	2.1	1.6		2.5	1	613
5/31	三	五穀飯	義式鮮蔬炒蛋 洗選蛋,馬鈴薯,素火腿,羅勒香料,青椒	沙茶油腐 小三角油腐,甜椒,鮑菇頭,香菜	應時青菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		3.9	2.0	1.1		2.8		575

- 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.副菜三の時蔬：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23日
- 菜單提供：藝慶企業有限公司