新竹市新竹國民小學112年08.09月營養午餐(素)

人數:85

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	主食類 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
8/30	三	五穀飯	毛豆山藥炒蛋 洗選蛋,山藥,紅蘿蔔,毛豆	三杯百頁 百頁豆腐,涼薯,鮮菇	應時青菜	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁		5.9	2.0	0.7		2.8		708
8/31	四	五穀飯	椒鹽三味 素鹽酥雞丁,鮑菇頭,地瓜	白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺	可口時蔬	海芽味噌湯 海帶芽,油片絲		3.3	2.4	1.3		2.5		559
9/1	五	特餐	番茄杏菇素醬麵 白油麵,碎干丁,番茄,鮑菇頭,玉米筍	香菇滷素肚 滷素肚*1/3,生香菇	元氣食蔬	南瓜蔬菜湯 南瓜,紅蘿蔔,白花菜		2.7	2.0	1.3		3.0		502
9/4	一	五穀飯	香菇素瓜子肉 絞脆花瓜,麵輪,豆乾丁,紅蘿蔔,鮑菇頭	天婦羅 地瓜薯條,四季豆,茄子,生香菇	活力時蔬	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		3.6	2.0	1.3		3.0		569
9/5	二	五穀飯	樹子豆腸 豆腸,樹子,南瓜	羅漢小炒 小黃瓜,玉米筍,彩椒,生香菇	可口時蔬	肉骨茶湯 大白菜,白蘿蔔,凍豆腐,皮酥		3.5	2.0	1.5		2.5		543
9/6	三	五穀飯	菌菇炒（拌）飯 香菇,杏鮑菇,高麗菜,皮酥	香滑海芽蒸蛋 海芽,洗選蛋	應時青菜	芋香西米露 芋頭丁,西谷米		3.5	1.9	1.4		2.8		549
9/7	四	五穀飯	打拋干丁 碎干丁,番茄,九層塔	素炒青花 青花菜,紅蘿蔔,百頁豆腐,鮑菇頭	可口時蔬	竹筍黃瓜湯 竹筍,大黃瓜,素蒟蒻丸	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.8		589
9/8	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,素絞肉,素肚,毛豆,鮑菇頭,紅蘿蔔	噴香滷味 滷蛋,海捲	元氣食蔬	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,素火腿		2.7	2.5	0.8		2.5		510
9/11	一	五穀飯	毛豆炒蛋 洗選蛋,毛豆仁,玉米粒	紫茄麻婆豆腐 紫茄,素肉粒,豆腐	活力時蔬	鮮蔬湯 大白菜,涼薯,紅蘿蔔		3.4	2.1	1.0		2.5		531
9/12	二	五穀飯	三杯燒素雞 素腰花,紅蘿蔔,素雞,鮑菇頭	什錦燴黃瓜 大黃瓜,素羊肉,彩椒,生木耳,百果	可口時蔬	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐	鮮奶	3.0	2.0	1.3		2.5	1	598
9/13	三	五穀飯	筊白筍彩蔬炒蛋 筊白筍,洗選蛋,三色丁	醬淋油豆腐*1 大油腐	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,QQ		4.0	2.2	0.8		2.2		564
9/14	四	五穀飯	©堅果炒素雞丁 堅果,素雞丁,彩椒,小黃瓜	鮮豆素炒 玉米筍,山藥,鮮四季豆,紅蘿蔔	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米條		3.6	1.8	1.3		2.5		536
9/15	五	特餐	什錦粥 高麗菜,香菇,芋頭,毛豆	蘭花乾 蘭花乾	元氣食蔬	高麗菜包*1 高麗菜包*1		4.3	2.0	1.1		3.0		611
9/18	一	五穀飯	©蠔油麵腸 麵腸,生香菇,白芝麻	素膳小炒 彩椒,筊白筍,鮑菇頭	活力時蔬	味噌豆腐湯 乾海芽,豆腐		3.0	2.1	1.4		2.5		517
9/19	二	五穀飯	沙茶素魷魚 紅蘿蔔,香菇,蒟蒻白魷,四分干,素沙茶醬	角蘿燴鮮瓜 金針菇,鮮瓜,角螺,木耳,枸杞	可口時蔬	玉米涼薯湯 玉米粒,涼薯,素羊肉		3.4	2.1	1.3		2.5		544
9/20	三	五穀飯	香菇蒸蛋 香菇,洗選蛋	毛豆烤麩 毛豆,烤麩,生木耳,紅蘿蔔	應時青菜	綠豆湯 綠豆		3.5	2.5	0.7		2.8		577
9/21	四	五穀飯	蜜汁鳳梨豆腸 紅蘿蔔,豆腸,馬鈴薯,鳳梨丁	關東煮 白蘿蔔,四角油腐,紅蘿蔔,鮑菇頭,玉米條	可口時蔬	酸菜凍腐湯 酸菜,凍豆腐,涼薯	水果	3.6	1.7	1.2	1	2.5		584
9/22	五	特餐	炸素雞堡*1 全素香酥排	玉米鮑菇炒蛋 玉米粒,洗選蛋,紅蘿蔔,鮑菇頭	漢堡麵包	羅宋湯 番茄,高麗菜,素肉粒,金針菇		2.9	2.4	1.0		2.5		519
9/23	六	五穀飯	醬燒豆包 豆包,芹菜,香菇	炒瓠瓜 瓠瓜,紅蘿蔔,生木耳,玉米筍	應時青菜	青木瓜枸杞湯 青木瓜,角螺,枸杞		3.0	1.9	1.4		2.5		501
9/25	一	五穀飯	素腸燒紫茄 紫茄,九層塔,麵腸	絲瓜燴豆腐 絲瓜,金針菇,豆腐	活力時蔬	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,蒟蒻貢丸,芹菜		3.0	2.0	1.7		2.5		514
9/26	二	五穀飯	南洋咖哩鮮蔬 紅蘿蔔,豆腸,馬鈴薯	玉米可樂餅*1 玉米可樂餅*1	可口時蔬	白菜番茄湯 大白菜,番茄,黃豆芽	鮮奶	3.8	2.0	1.0		2.5	1	650
9/27	三	五穀飯	鮮蔬炒蛋 毛豆,洗選蛋,鮑菇頭,紅蘿蔔	©熱帶波蘿堅果豆包 堅果,豆包絲,鳳梨丁,甜椒,小黃瓜	應時青菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂	豆漿	3.8	2.0	1.1		2.8		568
9/28	四	五穀飯	素水餃 素水餃	醬淋油豆腐*1 大油腐	可口時蔬	大滷湯 豆腐,脆筍絲,木耳,金針菇		3.3	3.0	2.6		2.5		635
9/29	五	中秋假期												

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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容): ©堅果若有過敏請斟酌食用
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22日　　菜單提供：藝慶企業有限公司