

新竹市新竹國民小學112年11月營養午餐(素)

67

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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		
11/1	三	五穀飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗選蛋	醬燒豆腐 小三角豆腐,脆筍片,彩椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	1.0		2.4		555
11/2	四	燕麥飯	◎芝麻燒素雞# 馬鈴薯,素雞,白芝麻,紅蘿蔔	百貢瓠瓜 百貢豆腐,瓠瓜,生香菇	可口時蔬	油片細粉湯 油片絲,粉絲,大白菜,芹菜		3.5	2.0	1.3		2.3		534
11/3	五	特餐	雙菇燴飯# 鴻喜菇,生香菇,高麗菜,紅蘿蔔,角螺,毛豆仁	素魚排 素魚排	元氣食蔬	X	豆漿	3.0	2.0	1.2		2.6	1	604
11/6	一	小米飯	咖哩鮮蔬 紅蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,豆腸	山藥百燴 山藥,玉米筍,黑木耳,百果燻	可口時蔬	冬瓜油腐湯 冬瓜,油豆腐		4.3	2.0	1.1		2.2		578
11/7	二	糙米飯	三杯黑干 大黑干,杏鮑菇,老薑,九層塔	三蔬蒟蒻# 蒟蒻小卷,小黃瓜,彩椒,茄子	應時青菜	羅宋湯 馬鈴薯,番茄,高麗菜	鮮奶	3.1	2.0	1.7		2.2		510
11/8	三	五穀飯	塔香菜脯炒蛋 九層塔,碎膳,洗選蛋,紅蘿蔔	回鍋乾片 高麗菜,豆干片,彩椒,紅蘿蔔	元氣食蔬	地瓜西米露 地瓜,西谷米,QQ		3.7	2.0	1.0		2.5		547
11/9	四	燕麥飯	滷嫩油腐*1 大四角油腐,生香菇	珍珠燴白菜 大白菜,金針菇,木耳,角螺	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜		3.2	2.0	1.4	1	2.4		573
11/10	五	特餐	麵線糊 麵線,蒟蒻肉羹,角螺,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔	酸菜素絲 酸菜,麵腸,全素火腿	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		3.1	2.0	1.0		2.4		500
11/13	一	小米飯	葷菇燒豆腐 鮑魚菇,豆腐,彩椒,小黃瓜,香菜	素港式燒賣*2 素燒賣*2	可口時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜		3.6	2.0	1.2		2.4		541
11/14	二	糙米飯	素沙茶凍腐 凍豆腐,紅蘿蔔,豆薯	醬燒四寶 鮮筍,豆乾丁,毛豆,甜椒	應時青菜	冬瓜素肉湯 冬瓜,素羊肉		3.1	2.1	1.2		2.2		504
11/15	三	五穀飯	咖哩炒蛋 洗選蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇,木耳	◎宮保油腐 油豆腐,油花生,小黃瓜,玉米筍	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.0		2.6		565
11/16	四	燕麥飯	蠔油菇菇豆腸 毛豆仁,杏鮑菇,豆腸,紅蘿蔔,馬鈴薯	蔬菜素甜條 白花菜,青花菜,素甜條	活力時蔬	冬瓜海結湯 冬瓜,海帶結	水果	3.1	2.0	1.5		2.2		503
11/17	五	特餐	白醬義大利麵 油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋芋,奶粉,全素肉	滷豆包*1 豆包*1	風味時蔬	白菜香菇湯 大白菜,香菇		2.7	1.9	1.1		2.2		455
11/20	一	小米飯	瓜子乾丁 絞花瓜,豆乾丁,紅蘿蔔	鳳梨木耳炒甘藍# 鳳梨,木耳,高麗菜,甜椒	活力時蔬	蘿蔔藥膳湯 白蘿蔔,素羊肉,香菜		3.0	2.0	1.4		2.3		501
11/21	二	糙米飯	春川素肚 素肚,素泡菜,高麗菜	涼薯彩蔬 乾木耳,涼薯,角螺,彩椒	應時青菜	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹	鮮奶	3.7	1.8	1.1		2.2	1	619
11/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	青花炒豆皮 青花菜,生豆包絲,生香菇	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	2.0	1.2		2.5		559
11/23	四	燕麥飯	醬燒豆包 豆包,紅蘿蔔,毛豆仁,洋芋	什錦鮮蔬 小黃瓜,玉米筍,甜椒	可口時蔬	紅棗青木瓜湯 青木瓜,生香菇,紅棗		3.0	2.0	1.4	1	2.3		556
11/24	五	特餐	大滷麵 雞,蒟蒻羹,角螺,大白菜,乾木耳,豆腐,金針菇,生	全素排 全素排	風味時蔬	X		2.4	2.2	1.1		2.5		473
11/27	一	小米飯	◎蜜汁花干 生香菇,蘭花干,紅椒,芝麻	黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜,素丸,金針菇,豆包	風味時蔬	味噌海芽湯 豆腐,乾海芽,味噌		4.6	2.0	1.3		2.5		617
11/28	二	糙米飯	椒鹽三味 百貢豆腐,大黑干,地瓜	螞蟥上樹 高麗菜,冬粉,素火腿,乾木耳,紅蘿蔔	可口時蔬	白菜番茄湯 大白菜,番茄		3.0	2.0	1.3		2.2		493
11/29	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	五香黑干 大黑干,紅蘿蔔,小黃瓜	應時青菜	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥		3.8	2.0	0.9		2.2		536
11/30	四	燕麥飯	菇菇豆腸咖哩# 素肉絲,杏鮑菇,鴻喜菇,高麗菜	醬燒三蔬 紅蘿蔔,茄子,洋芋,青花菜	活力時蔬	玉米角螺湯 大白菜,玉米,角螺	水果	3.1	2.0	1.5	1	2.2		567
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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、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：蔓慶企業有限公司														