新竹市新竹國民小學113年1月營養午餐(素)

人數:67

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	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		
1/2	二	糙米飯	三杯素雞丁 素雞丁,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,白蘿蔔	螞蟻上樹 高麗菜,胡蘿蔔,冬粉,角螺	應時青菜	白菜鮮菇湯 生香菇,大白菜	鮮奶	3.5	2.0	1.5		2.2	528
1/3	三	紅藜飯	義式炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,雞動香料,毛豆	日式佃煮# 小三角豆腐,白蘿蔔,玉米條,生香菇	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁	豆漿	3.9	2.0	0.9		2.5	554
1/4	四	燕麥飯	咖哩豆腸 豆腐,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉,杏鮑菇	黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜,鵝蛋素丸,金針菇	活力時蔬	結頭菜素肉湯 素羊肉,結頭菜		3.2	2.1	1.5	1	2.4	592
1/5	五	特餐	金瓜菇菇鮮蔬粥 豆乾絞碎,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜,芹菜	滷嫩大四角油腐*1 大四角油腐*1	風味時蔬	豆沙包*1 豆沙包		4.2	1.8	0.8		2.4	554
1/8	一	小米飯	醬爆黑干 大黑干,杏鮑菇,胡蘿蔔,小黃瓜	彩蔬素花枝# 結頭菜,鵝蛋花枝,甜椒,胡蘿蔔	可口時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,金針菇,薑絲		3.0	2.1	1.6		2.4	512
1/9	二	糙米飯	◎芝麻燒素雞# 馬鈴薯,素雞,白芝麻,紅蘿蔔	素炒鮮蔬 鮑菇頭,鴻喜菇,胡蘿蔔,油片絲	應時青菜	蔬菜木耳湯 大白菜,木耳		3.2	1.9	1.5		2.2	506
1/10	三	薏仁飯	紅娘蒸蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,毛豆	◎花生干丁 豆乾丁,胡蘿蔔,花生,小黃瓜	元氣食蔬	薑汁黑糖地瓜甜湯 地瓜,QQ,黑糖,老薑		3.5	2.0	0.9		2.6	535
1/11	四	燕麥飯	番茄燒油腐 小四角油腐,三色丁,番茄	山藥拌炒# 山藥,玉米筍,杏鮑菇,角螺	活力時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,生香菇	水果(新)	3.5	1.9	1.3		2.2	522
1/12	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,素火腿,碎干丁,三色丁,馬鈴薯	紅燒麩排*1 紅燒麩排*1	風味時蔬	酸菜凍腐湯 酸菜,凍豆腐,薑絲		3.5	2.1	0.9		2.2	524
1/15	一	小米飯	新疆大盤素雞丁# 素雞丁,青椒,馬鈴薯,番茄	沙茶白菜 豆包,香菇,大白菜,胡蘿蔔,素沙茶醬	活力時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米粒,角螺		3.3	2.0	1.5		2.3	522
1/16	二	糙米飯	回鍋干片 青椒,胡蘿蔔,高麗菜,豆干片	咖哩燒鮮蔬 南瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭,白花菜,咖哩粉	應時青菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔,油片絲,當歸,枸杞	鮮奶	3.0	2.0	1.3		2.2	586
1/17	三	紫米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	三杯豆腸 豆腐,杏鮑菇,馬鈴薯,九層塔	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		4.1	2.0	0.9		2.5	574
1/18	四	燕麥飯	糖醋豆包 生豆包,馬鈴薯,青椒,番茄醬	客家素炒 干片,芹菜,胡蘿蔔,高麗菜,鵝蛋紅魷,木耳	可口時蔬	肉骨茶湯 大白菜,金針菇,玉米條	水果(新)	3.2	2.3	1.4	1	2.3	592
1/19	五	特餐	漢堡包 漢堡包	全素排*1 全素排*1	雙色青花	南瓜螺旋濃湯# 南瓜,螺旋麵,馬鈴薯		2.5	1.7	0.5		2.5	434

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14日   菜單提供：藝慶企業有限公司