新竹市新竹國民小學113年2月營養午餐(素)

人數:67

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/豆漿 份	總熱量
2/16	五	特餐	家常芋頭粥 芋頭.全素火腿.	鴻喜菇燒豆包 鴻喜菇.豆包.胡蘿蔔	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		4.2	2.0	1.1		2.4		579
2/17	六	糙米飯	©蜜汁鳳梨黑干 黑豆干.馬鈴薯.鳳梨丁.彩椒.堅果	關東煮 白蘿蔔.四角油腐.大白菜.素甜條	活力時蔬	紫菜珍菇湯 金針菇.紫菜.蒟蒻素羹		3.3	1.7	1.1		2.5		497
2/19	一	小米飯	味噌烤麩 烤麩,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌	鮮菇高麗菜 豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,香菇	可口時蔬	黃瓜金菇湯 大黃瓜.金針菇		3.0	1.9	1.5		2.4		501
2/20	二	糙米飯	飄香素肉燥 碎干丁.胡蘿蔔.麵腸.杏鮑菇	素肉冬瓜# 冬瓜.胡蘿蔔.木耳.素羊肉	應時青菜	酸菜蘿蔔湯 酸菜.白蘿蔔.薑絲		3.0	2.0	1.7		2.2		501
2/21	三	紅黎飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇	鹹甘香滷油腐 小四角油腐,鮑菇頭,去水酸菜	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,二砂糖	豆漿	3.9	2.0	0.9		2.6	1	657
2/22	四	燕麥飯	蠔油麵腸 麵腸.杏鮑菇菇.白芝麻.小黃瓜	*素羹炒玉米 玉米粒,素羹條,馬鈴薯,紅蘿蔔	活力時蔬	白菜鮮菇湯 大白菜.生香菇	水果	3.3	1.8	1.5		2.2		502
2/23	五	特餐	番茄杏菇素醬麵 白油麵.碎干丁.番茄.鮑菇頭.玉米筍	*全素排*1 全素排	風味時蔬	南瓜蔬菜湯 南瓜.紅蘿蔔.		2.8	2.3	1.1		2.2		494
2/26	一	小米飯	高昇素肚# 素肚.胡蘿蔔.豆薯	玉菜粉絲煲 油片絲.胡蘿蔔.高麗菜.冬粉.木耳	活力時蔬	結頭菜角螺湯 結頭菜.角螺		3.6	2.0	1.3		2.3		540
2/27	二	糙米飯	豆腸咖哩 紅蘿蔔.豆腸.馬鈴薯	南瓜天婦羅# 南瓜.鮑菇頭	應時青菜	海芽味噌湯 海帶芽.豆腐	鮮奶	3.9	2.0	1.0		2.2		548
2/29	四	燕麥飯	糖醋豆包 豆包,馬鈴薯,青椒,番茄醬	小瓜玉筍# 小黃瓜.玉米筍.胡蘿蔔	可口時蔬	冬瓜角螺湯 冬瓜.蒟蒻素丸		3.2	2.0	1.6	1	2.3		579

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、*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10日　　菜單提供：蕓慶企業有限公司