

新竹市新竹國民小學113年3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	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	
3/1	五	特餐	素炸醬麵 <small>白油麵,碎乾丁,甜麵醬,馬鈴薯,三色丁,青花菜</small>	滷豆包*1 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	榨菜豆腐湯 <small>豆腐,豆薯,去水榨菜</small>						517	
3/4	一	小米飯	素肚咖哩 <small>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉</small>	黃瓜燴油片絲 <small>大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇</small>	可口時蔬	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,洋蔥,芹菜</small>	鮮奶(陽光)				1	597	
3/5	二	糙米飯	京醬干絲 <small>黃干絲,甜椒,生木耳,胡蘿蔔,甜麵醬</small>	飄香滷味 <small>白蘿蔔,杏鮑菇,玉米條,胡蘿蔔</small>	應時青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁</small>	鮮奶(新蓮)					534	
3/6	三	紅豆飯	紅娘鮮菇炒蛋# <small>洗選蛋,胡蘿蔔,鴻喜菇</small>	塔香油豆腐 <small>鮑菇頭,小四角油豆腐,小黃瓜,九層塔</small>	元氣食蔬	綠豆西米露湯 <small>綠豆,西米露,二砂糖</small>	豆漿				1	647	
3/7	四	燕麥飯	三杯素雞丁 <small>素雞丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分干,九層塔</small>	鮮菇燒冬瓜# <small>冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,袖珍菇,麵筋泡</small>	活力時蔬	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,肉絲</small>	鮮奶(陽光)					587	
3/8	五	特餐	白醬義大利麵 <small>白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,毛豆,素肉粒</small>	滷大四角油豆腐 <small>大四角油豆腐*1</small>	風味時蔬	白菜番茄湯 <small>大白菜,番茄</small>						469	
3/11	一	小米飯	凍腐燒烤麩# <small>烤麩,紅蘿蔔,白蘿蔔</small>	南瓜麵輪# <small>麵輪,三色丁,南瓜</small>	可口時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>						563	
3/12	二	糙米飯	◎安東燉素肚# <small>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,冬粉,白芝麻</small>	素炒雙花 <small>青花菜,白花菜,油片絲</small>	應時青菜	白菜油豆腐湯 <small>油豆腐,白菜</small>	水果(陽蓮)					531	
3/13	三	薏仁飯	玉米炒蛋 <small>玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔</small>	鮮蔬燒素雞 <small>素雞,結頭菜,胡蘿蔔,香菜</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>						562	
3/14	四	燕麥飯	無錫花干# <small>蘭花干,青椒,紅椒,豆薯</small>	脆薯皮酥 <small>馬鈴薯,皮酥,木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,薑絲</small>	水果(新)					589	
3/15	五	特餐	*塔香素魷魚羹麵# <small>油麵,鵝鴨魷魚,魚螺,大白菜,脆筒絲,金針菇,木耳</small>	素魚排*1 <small>魚排*1</small>	風味時蔬	X						442	
3/18	一	小米飯	蘿蔔燒豆腸 <small>豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,杏鮑菇</small>	高麗麵筋# <small>高麗菜,麵筋泡,胡蘿蔔,木耳</small>	活力時蔬	鮮蔬油片湯 <small>油片絲,大白菜</small>	鮮奶(陽光)					537	
3/19	二	糙米飯	栗子燒麵輪 <small>栗子,生香菇,麵輪,馬鈴薯,四分干</small>	豆瓣四色 <small>玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,素肉粒</small>	應時青菜	白玉玉筍湯# <small>白蘿蔔,玉米筍</small>	鮮奶(新蓮)				1	615	
3/20	三	紫米飯	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋,香菇</small>	五香滷味 <small>四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>						549	
3/21	四	燕麥飯	醋溜豆包 <small>豆包,馬鈴薯,青椒,番茄醬</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜,冬粉,木耳,紅蘿蔔,碎干丁,角螺</small>	可口時蔬	味噌鮮菇湯 <small>味噌,生香菇,白蘿蔔</small>	鮮奶(陽光)					545	
3/22	五	特餐	紅燒麵疙瘩 <small>麵疙瘩,皮酥,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排*1</small>	元氣食蔬	冰心地瓜*1 <small>冰心地瓜*1</small>						448	
3/25	一	小米飯	麻油黑干 <small>黑豆干,胡蘿蔔,杏鮑菇,甜椒</small>	花干燒冬瓜# <small>蘭花干,冬瓜,胡蘿蔔,木耳</small>	風味時蔬	酸菜凍豆腐 <small>酸菜,凍豆腐</small>						535	
3/26	二	糙米飯	馬鈴薯燒豆腸 <small>豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	玉米鮮蔬 <small>胡蘿蔔,小黃瓜,玉米粒,豆薯</small>	可口時蔬	當歸麵線湯 <small>紅麵線,高麗菜,當歸,枸杞</small>	水果(陽蓮)					543	
3/27	三	薏仁飯	義式鮮蔬炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,青椒,馬鈴薯,羅勒香料</small>	紅燒油豆腐 <small>小三角油豆腐,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	應時青菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜塊,山粉圓</small>						490	
3/28	四	燕麥飯	山藥素雞 <small>素雞,胡蘿蔔,山藥</small>	素黑輪黃瓜 <small>大黃瓜,素黑輪,彩椒,紅蘿蔔</small>	活力時蔬	鮮筍豆腐湯 <small>鮮筍,豆腐</small>	水果(新)					565	
3/29	五	特餐	*麵線糊 <small>棕色麵線,油片絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳</small>	素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排*1</small>	元氣食蔬	奶皇包*1 <small>刈包*1</small>						511	

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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司