

新竹市新竹國民小學113年4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	飲料/湯類	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	份	份	
4/1	一	小米飯	◎堅果素雞丁 堅果、素雞丁、彩椒、小黃瓜	豆干炒雙花 青花菜、白花菜、胡蘿蔔、豆干片	可口時蔬	鮮蔬冬粉湯 豆薯、木耳、冬粉		3.5	1.8	1.4		2.2	1	606
4/2	二	特餐	炸醬麵 白油麵、碎乾丁、洋葱、甜麵醬、馬鈴薯、絞肉	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	應時青菜	南瓜鮮菇湯 南瓜、胡蘿蔔、生香菇		3.0	2.2	1.7		2.2		516
4/3	三	紅藜飯	鴻喜菇炒蛋# 洗選蛋、胡蘿蔔、毛豆、鴻喜菇	家常豆腐 豆腐、胡蘿蔔、小黃瓜、乾木耳	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆、小麥仁		3.8	2.0	1.2		2.5	1	651
4/8	一	小米飯	三杯燒素雞 素腰花、紅蘿蔔、素雞、鮑菇頭	蔬菜冬粉 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	可口時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米粒、白蘿蔔		3.2	2.1	1.5		2.4		520
4/9	二	糙米飯	泰式豆腸 豆腐、杏鮑菇、番茄、九層塔	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔、大黃瓜、木耳、油片絲	應時青菜	白菜豆腐湯 大白菜、豆腐		3.9	1.9	1.0		2.2		540
4/10	三	薏仁飯	番茄炒蛋 番茄、洗選蛋	香滷豆干 四分干、鮑菇頭、白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆、綠豆、粉圓、燒仙草汁、二砂		4.1	2.0	0.8		2.6		579
4/11	四	燕麥飯	飄香素肉燥 生香菇、胡蘿蔔、碎干丁、素肉燥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜、杏鮑菇、生木耳、鮑魚菇、角螺	活力時蔬	酸辣湯 豆腐、番茄、胡蘿蔔、乾木耳、烏醋	水果	3.0	2.2	1.7	1	2.2		575
4/12	五	特餐	烏龍湯麵 烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、綠豆芽、油片絲	滷大四角豆腐*1 大四角豆腐*1	元氣食蔬	X		3.3	1.8	1.0		2.2		490
4/15	一	小米飯	四喜烤麩 烤麩、生木耳、毛豆、紅蘿蔔	彩繪鮮蔬# 油片絲、青花菜、胡蘿蔔、玉米筍、杏鮑菇	活力時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		3.5	2.2	1.0		2.3	##	633
4/16	二	糙米飯	普羅旺斯素肚 素肚、大番茄、青椒、馬鈴薯	酥炸雙色 馬鈴薯、南瓜	應時青菜	味噌油豆腐湯 味噌、白蘿蔔、油豆腐	鮮奶	3.1	1.9	1.7		2.2		495
4/17	三	紫米飯	三色炒蛋 雞蛋、香菇、豆薯、玉米粒、青蔥	芹香干絲 白干絲、海帶絲、胡蘿蔔、芹菜	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	豆漿	3.7	2.0	0.8		2.5		545
4/18	四	燕麥飯	打拋干丁 碎干丁、番茄、九層塔	白菜滷 大白菜、胡蘿蔔、木耳、金針菇、角螺	可口時蔬	結頭菜油腐湯 結頭菜、油豆腐		3.0	2.0	1.1		2.3		492
4/19	五	特餐	素火腿炒飯 全素火腿、生香菇、三色丁、胡蘿蔔、毛豆仁	*全素排*1 全素排*1	風味時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米、香菜		4.2	1.9	0.8		2.5		570
4/22	一	小米飯	醬爆黑干 大黑干、杏鮑菇、胡蘿蔔、小黃瓜	豆香四色 玉米粒、豆乾丁、胡蘿蔔、生香菇	風味時蔬	枸杞木瓜湯 青木瓜、枸杞		3.9	2.1	1.0		2.5		572
4/23	二	糙米飯	◎宮保素雞丁 素雞丁、油花生、甜椒、鮑菇頭	冬瓜麵筋 冬瓜、紅蘿蔔、麵筋泡	可口時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜、玉米條、角螺	鮮奶	3.0	1.8	1.9		2.2		493
4/24	三	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 生香菇、洗選蛋	醬燒麵腸 麵腸、青椒、鳳梨丁、杏鮑菇	應時青菜	紅豆地瓜圓湯# 地瓜圓、紅豆		3.1	2.0	0.8		2.2		490
4/25	四	燕麥飯	鮮菇燴豆腐 豆腐、生香菇、玉米筍、毛豆	香菇滷素肚 素肚*1/3、生香菇	活力時蔬	白玉鮮筍湯 白蘿蔔、鮮筍	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.2		561
4/26	五	特餐	古早味鮮芋粥 胡蘿蔔、香菇、芋頭、碎乾丁	滷豆包*1 生豆包*1	元氣食蔬	芝麻包*1 芝麻包*1		3.1	2.1	0.9		3.0		535
4/29	一	小米飯	三杯干丁 四分干丁、鮑菇頭、胡蘿蔔、豆薯	洋芋四色 馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 白蘿蔔、油片絲、味噌		3.0	2.1	1.6		2.2		509
4/30	二	糙米飯	香炒干片# 黃豆芽、紅椒、黃豆干	珍菇燴白菜 大白菜、金針菇、木耳	元氣食蔬	竹筍素肉湯 鮮筍、素羊肉		3.3	1.9	1.5		2.2		507

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 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。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 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