

# 新竹市新竹國民小學113年5月營養午餐(素)

人數:64

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		
5/1	三	紫米飯	薑菇炒蛋 <small>杏鮑菇,胡蘿蔔,雞蛋,生木耳</small>	香滷豆干 <small>四分干,生香菇,白蘿蔔</small>	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>		3.7	2.0	1.2		2.4	551	
5/2	四	燕麥飯	山藥素雞 <small>素雞,鮑菇頭,胡蘿蔔,山藥</small>	冬瓜鮮燴 <small>角螺,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 <small>油豆腐,結頭菜</small>		3.3	2.0	1.4		2.3	520	
5/3	五	特餐	*家常米粉湯 <small>高麗菜,木耳,胡蘿蔔,芹菜,生香菇,粗米粉,油片絲,角螺</small>	滷大四角油腐*1 <small>大四角油腐*1</small>	應時青菜	◎芝麻包*1 <small>芝麻包*1</small>		3.3	2.0	0.9		2.6	518	
5/6	一	小米飯	筍乾豆包 <small>豆包,去水筍乾,豆薯,福菜</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄,三色丁,豆腐</small>	可口時蔬	黃瓜玉米湯 <small>大黃瓜,玉米條</small>		3.5	2.2	1.3		2.2	540	
5/7	二	糙米飯	台式林林素雞丁# <small>素雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,生香菇,青椒</small>	油片花椰 <small>油片絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳</small>	應時青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,白蘿蔔,豆腐</small>		3.3	1.9	1.4		2.2	500	
5/8	三	紅藜飯	番茄炒蛋 <small>洗滌蛋,番茄</small>	韓式黃芽# <small>白干絲,海帶絲,黃豆芽,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	南瓜甜湯 <small>南瓜,薑片,全白QQ,二砂</small>		3.5	2.0	1.1		2.5	537	
5/9	四	燕麥飯	打拋烤麩 <small>烤麩,番茄,九層塔,檸檬汁</small>	角螺燴鮮瓜 <small>鮮瓜,胡蘿蔔,木耳,角螺</small>	活力時蔬	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,胡蘿蔔,香菇</small>	水果	3.4	1.9	1.4	1	2.4	584	
5/10	五	特餐	金瓜什錦粥 <small>素肉粒,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜,碎乾丁,生香菇</small>	素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排*1</small>	風味時蔬	銀絲卷*1 <small>銀絲卷*1</small>		4.2	2.0	0.7		2.4	571	
5/13	一	小米飯	紅燒豆腸 <small>豆腸,胡蘿蔔,杏鮑菇,馬鈴薯</small>	三鮮炒黃瓜 <small>胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,油片絲,白果</small>	可口時蔬	鮮筍香菇湯 <small>生香菇,鮮筍</small>		3.2	2.1	1.7		2.4	534	
5/14	二	糙米飯	雙蘿燒素雞 <small>素雞,生香菇,胡蘿蔔,白蘿蔔</small>	紫茄麻婆豆腐 <small>紫茄,豆腐,三色豆</small>	應時青菜	鮮蔬玉米湯 <small>高麗菜,玉米條</small>	鮮奶	3.3	2.1	1.3		2.2	1	618
5/15	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔,洗滌蛋,杏鮑菇</small>	◎花生四喜# <small>花生,豆乾丁,玉米粒,毛豆仁</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂</small>	豆漿	4.0	2.0	0.9		2.6	1	666
5/16	四	燕麥飯	醬爆素肚 <small>素肚,胡蘿蔔,小黃瓜</small>	白玉炒三絲 <small>麵筋泡,白蘿蔔,木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	油腐味噌湯 <small>豆薯,油豆腐</small>		3.3	2.0	1.5		2.2	516	
5/17	五	特餐	白醬義大利麵 <small>白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,奶粉,素肉粒</small>	滷豆包*1 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	白菜番茄湯 <small>高麗菜,番茄</small>		2.7	1.8	1.3		2.2	455	
5/20	一	小米飯	◎蜜汁鳳梨黑干 <small>黑豆干,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒,白芝麻</small>	鮮蔬瓠瓜 <small>瓠瓜,胡蘿蔔,黑木耳,秀珍菇</small>	活力時蔬	白玉角螺湯 <small>白蘿蔔,角螺</small>		3.1	2.2	1.4		2.3	519	
5/21	二	糙米飯	素家鄉屈雞# <small>素雞丁,高麗菜,金針菇,杏鮑菇,胡蘿蔔</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐,南瓜,素肉粒,三色丁</small>	應時青菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,生香菇,薑絲</small>		3.4	2.0	1.3		2.2	518	
5/22	三	紫米飯	金菇蒸蛋 <small>洗滌蛋,金針菇</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸,青椒,鳳梨丁,杏鮑菇</small>	元氣食蔬	紅豆湯 <small>紅豆湯</small>		3.8	2.0	0.8		2.5	549	
5/23	四	燕麥飯	塔香三杯百頁# <small>百頁豆腐,甜椒,杏鮑菇,九層塔</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,冬粉,角螺,黑木耳,胡蘿蔔,碎干丁</small>	可口時蔬	玉米蘿蔔湯 <small>玉米粒,白蘿蔔</small>	水果	3.1	1.8	1.2	1	2.3	545	
5/24	五	特餐	家鄉素肉炒麵 <small>白油麵,素火腿,生香菇,綠豆芽,紅蘿蔔,油片絲</small>	素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排*1</small>	風味時蔬	紅棗青木瓜湯 <small>紅棗,青木瓜</small>		2.3	2.0	1.2		2.5	453	
5/27	一	小米飯	針菇豆腸# <small>豆腸,金針菇,鴻喜菇,胡蘿蔔</small>	關東煮 <small>白蘿蔔,海帶結,胡蘿蔔,玉米條</small>	風味時蔬	結頭菜木耳湯 <small>乾木耳,結頭菜</small>		3.4	2.1	1.5		2.5	542	
5/28	二	糙米飯	結頭菜素雞 <small>素雞,結頭菜,九層塔,鮑菇頭</small>	炒高麗菜油片 <small>高麗菜,油片絲,胡蘿蔔,乾木耳</small>	可口時蔬	黃瓜養生湯 <small>大黃瓜,枸杞</small>	鮮奶	3.0	1.9	1.3		2.2	1	580
5/29	三	薏仁飯	豆薯鮮菇炒蛋 <small>洗滌蛋,豆薯,香菇,素火腿</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,木耳</small>	應時青菜	綠豆燕麥湯 <small>綠豆,燕麥</small>		4.1	2.1	0.8		2.2	563	
5/30	四	燕麥飯	蒙古炒麵腸# <small>麵腸,杏鮑菇,青椒,洋葱</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮑魚菇,胡蘿蔔,木耳,瓠瓜,皮酥</small>	活力時蔬	鮮筍玉米湯 <small>鮮筍,玉米粒</small>		3.1	2.0	1.8		2.2	511	
5/31	五	特餐	塔香素魷羹麵 <small>白油麵,角螺,蒜蓉素魷,高麗菜,脆筍絲,金針菇,木耳</small>	滷大四角油腐*1 <small>大四角油腐*1</small>	元氣食蔬	X		7.8	2.0	1.0		3.0	856	

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21日      菜單提供：藝慶企業有限公司