

新竹市新竹國民小學113年8.9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			
8/30	五	糙米飯	地瓜燒烤麩# 烤麩,地瓜,紅蘿蔔	豆香青花 豆干片,青花菜	元氣食蔬	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸,芹菜		3.5	2.0	1.4		2.8		557	
9/2	一	小米飯	咕咾黑干 大黑干,彩椒,豆薯,鳳梨丁	紅燒豆腐 番茄,素肉粒,豆腐,三色豆	有機蔬菜	竹筍素甜條湯 鮮筍,素甜條,綠豆芽		3.4	2.3	1.2		2.5		548	
9/3	二	糙米飯	味噌豆包 豆薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,白蘿蔔	鮮蔬咖哩 青花菜,紅蘿蔔,馬鈴薯,素羊肉	應時青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		3.5	2.3	1.2		2.8		571	
9/4	三	紫米飯	鮮菇炒蛋 雞蛋,生香菇,毛豆	塔香素雞 素雞,九層塔,小黃瓜	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		3.8	2.0	1.1		2.8		571	
9/5	四	燕麥飯	南洋咖哩素雞丁 南瓜,素雞丁,馬鈴薯,椰漿	黃瓜素黑輪 大黃瓜,素黑輪,彩椒,紅蘿蔔	可口時蔬	玉米涼薯湯 玉米粒,涼薯	水果	3.9	2.2	1.2	1	2.5		638	
9/6	五	特餐	麵線糊 色麵線,肉絲,高麗菜,皮酥,金針菇,紅蘿蔔,木	全素排*1 全素排*1	應時青菜	芋泥包*1 芋泥包*1		3.0	1.7	1.0		3.0		502	
9/9	一	小米飯	蜜汁鳳梨豆腸 彩椒,豆腸,馬鈴薯,鳳梨丁	什錦燴瓜# 瓠瓜,彩椒,素羊肉,百果罐,紅蘿蔔	可口時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔,凍豆腐,皮酥		3.2	2.7	2.5		2.8		616	
9/10	二	糙米飯	三杯燒素雞 素腰花,紅蘿蔔,素雞,鮑菇頭	油片炒脆薯 油片絲,乾木耳,涼薯,胡蘿蔔	應時青菜	青木瓜角螺湯 青木瓜,角螺,枸杞	鮮奶	3.0	1.8	0.9		2.5	1	572	
9/11	三	紅藜飯	醬淋油豆腐*1 大豆腐*1	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	元氣食蔬	地瓜西米露 地瓜,西谷米	豆漿	3.6	2.1	1.1		2.8		561	
9/12	四	燕麥飯	瓜子麵輪 絞脆花瓜,麵輪,豆乾丁,紅蘿蔔,鮑菇頭	豆香高麗菜 高麗菜,角螺,乾木耳	活力時蔬	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐,胡蘿蔔		3.0	2.1	2.0		2.5		529	
9/13	五	特餐	家鄉炒麵 白油麵,生香菇,綠豆芽,油片絲,紅蘿蔔	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	風味時蔬	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,全素火腿		2.4	2.2	1.2		3.0		503	
9/16	一	小米飯	蠔油麵腸 麵腸,生香菇,白芝麻,胡蘿蔔	韓式冬粉# 冬粉,乾木耳,紅蘿蔔,油菜,鴻喜菇	可口時蔬	紫菜豆腐湯# 紫菜,豆腐		3.5	2.0	1.1		2.5		537	
9/18	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,毛豆	五香滷味 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		3.8	1.8	1.0		2.8		546	
9/19	四	燕麥飯	南洋咖哩鮮蔬 紅蘿蔔,豆腸,馬鈴薯	白菜滷 大白菜,乾木耳,紅蘿蔔,角螺	活力時蔬	竹筍鮮湯 鮮筍,香菜	水果	3.3	2.0	1.6	1	2.5		592	
9/20	五	特餐	什錦粥 高麗菜,香菇,芋頭,毛豆	滷豆包*1 豆包*1	X	高麗菜包*1 高麗菜包*1		4.2	2.0	0.4		2.8		576	
9/23	一	小米飯	打拋干丁 碎干丁,番茄,九層塔	玉米可樂餅*1 玉米可樂餅*1	活力時蔬	鮮蔬湯 高麗菜,紅蘿蔔,木耳		3.0	2.0	1.1		3.0		524	
9/24	二	糙米飯	◎堅果燻素雞# 堅果,素雞,彩椒,小黃瓜	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,素肚	應時青菜	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米粒	鮮奶	3.3	2.0	1.5		2.5	1	629	
9/25	三	紫米飯	咖哩炒蛋 洗滌蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇	鮮蔬油腐 油豆腐,小黃瓜,玉米筍	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	0.9		2.8		569	
9/26	四	燕麥飯	沙茶素魷魚 紅蘿蔔,杏鮑菇,鵝鴨白魷,四分干,素沙茶醬	油片燒白菜 大白菜,生香菇,油片絲,胡蘿蔔	可口時蔬	酸菜涼薯湯 酸菜,涼薯,薑絲		3.3	2.1	1.4		2.5		538	
9/27	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,素絞肉,素肚,毛豆,鮑菇頭,紅蘿蔔	大四角油腐*1 大四角油腐*1	鮮炒黃瓜	羅宋湯 番茄,高麗菜		2.7	1.9	1.2		2.5		470	
9/30	一	小米飯	糖醋什錦麵腸 麵腸,彩椒,小黃瓜	角蘿燴鮮瓜 紅蘿蔔,鮮瓜,角螺,木耳	風味時蔬	榨菜粉絲湯 榨菜,粉絲,白蘿蔔		3.5	2.0	1.6		2.5		546	

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