新竹市新竹國民小學113年10月營養午餐(素)

人數:61

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
10/1	二	五穀飯	普羅旺斯燒豆包 豆包.番茄.毛豆.馬鈴薯.羅勒香料	竹筍炒素火腿 去殼竹筍.素火腿.乾木耳	應時青菜	冬瓜凍腐湯 冬瓜.凍豆腐.枸杞		3.2	2.5	1.6		2.5		568
10/2	三	五穀飯	海芽蒸蛋 雞蛋.乾海芽	鐵板油腐 小三角油腐.鮑菇頭.胡蘿蔔	元氣食蔬	地瓜甜湯 地瓜圓.地瓜		3.8	2.0	0.7		2.4		541
10/3	四	五穀飯	栗子燒豆干 栗子.四分干.白蘿蔔	素膳燒冬瓜 素羊肉.冬瓜.毛豆	可口時蔬	沙茶素羹湯 素羹.豆薯.紅蘿蔔.素沙茶醬	水果	3.4	2.1	1.5	1	2.3		597
10/4	五	特餐	哨子麵 白油麵.素肉粒.碎乾丁.胡蘿蔔.馬鈴薯.甜麵醬	*椒鹽豆包 豆包*1	元氣食蔬	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜.芹菜		2.8	2.1	1.0		2.6		499
10/7	一	五穀飯	肉骨茶悶素雞 素雞.凍豆腐.白蘿蔔.肉骨茶包	塔香紫茄 茄子.九層塔	可口時蔬	海裙金菇湯 海帶芽.金針菇		3.0	2.0	2.0		2.2		509
10/8	二	五穀飯	玉米炒干丁 豆乾丁,毛豆.胡蘿蔔,玉米粒	鮮蔬雙花 花椰菜.青花菜,甜椒,香菇	應時青菜	三色豆腐羹# 豆腐.胡蘿蔔.去水筍絲.干木耳		3.3	2.0	1.6		2.2		519
10/9	三	五穀飯	義式鮮菇炒蛋 胡蘿蔔.鮑菇頭.洗選蛋.羅勒香料	茄汁燒油腐 油豆腐.番茄.小黃瓜.番茄醬	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆.紫米	豆漿	3.5	2.5	1.0		2.5		575
10/11	五	特餐	香菇米粉湯 粗米粉,皮酥.高麗菜,胡蘿蔔.芹菜.素火腿	香滷蘭花干 蘭花干*1	風味時蔬	銀絲卷 銀絲卷*1		3.5	2.0	0.9		3.0		554
10/14	一	五穀飯	馬鈴薯燒素肚 素肚,馬鈴薯.胡蘿蔔.香菇	鮮蔬燴豆腐 豆腐.青花菜.鮑菇頭.	可口時蔬	蘿蔔海結湯 海帶結.白蘿蔔.芹菜		3.3	2.0	1.4		2.4		523
10/15	二	五穀飯	回鍋干片 豆干片.甜椒.鮑菇頭	豆薯三色 豆薯.紅油蒟蒻.乾木耳.芹菜	應時青菜	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,胡蘿蔔.冬粉.角螺	鮮奶	3.3	2.0	1.6		2.2	1	614
10/16	三	五穀飯	鮮蔬炒蛋 玉米筍.鮑菇頭.紅蘿蔔.洗選蛋	糖醋麵腸 麵腸.甜椒.小黃瓜.番茄醬	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊.山粉圓.粉圓		3.7	2.1	1.0		2.6		553
10/17	四	五穀飯	三杯素雞 素雞.甜椒.鮑菇頭.薑片.九層塔	素黑輪高麗菜 素黑輪.高麗菜.芹菜.紅蘿蔔	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線.角螺.大白菜.當歸.枸杞		3.3	2.1	1.4		2.2		524
10/18	五	特餐	鮮蔬菇菇粥 高麗菜.毛豆.生香菇.芹菜.碎乾丁.鮑菇頭	香滷豆包 豆包*1	風味時蔬	奶皇包 奶皇包*1		4.0	2.0	0.9		2.2		550
10/21	一	五穀飯	藥燉黑干 大黑干.凍豆腐.杏鮑菇.白蘿蔔	清蒸南瓜 白芝麻.南瓜	活力時蔬	冬瓜海根湯 海帶根.冬瓜.薑絲		3.9	1.9	1.0		2.3		548
10/22	二	五穀飯	蠔油干丁 四分干.甜椒.小黃瓜	三鮮黃瓜 胡蘿蔔.大黃瓜.乾木耳	應時青菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.		3.0	2.0	1.7		2.2		501
10/23	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋.去水菜脯.胡蘿蔔	鮮蔬干片 豆干片.甜椒.玉米筍.小黃瓜	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.9	2.1	1.1		2.5		564
10/24	四	五穀飯	咖哩素肚 素肚,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	銀芽干絲 白干絲,綠豆芽,芹菜	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,芹菜	水果	3.0	2.1	1.6	1	2.3		574
10/25	五	特餐	西西里素醬麵 白油麵.素火腿.三色丁.番茄.碎乾丁	香滷油腐 手工四大角油腐*1	風味時蔬	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.素火腿		2.8	2.3	0.9		2.5		500
10/28	一	五穀飯	瓜仔素肉 絞花瓜,碎干丁,素肉粒	百果燒黃瓜 大黃瓜,百果,紅蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	鮮蔬湯1 高麗菜.胡蘿蔔.芹菜		3.0	2.2	1.8		2.5		531
10/29	二	五穀飯	玉米燒干丁 四分乾.玉米截.鮑菇頭	素火腿高麗菜 高麗菜.素火腿.木耳	可口時蔬	南瓜養生湯 南瓜.紅棗.薑絲	鮮奶	3.6	1.9	1.2		2.2	1	620
10/30	三	五穀飯	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.青蔥	沙茶黑干 大黑干.胡蘿蔔.白蘿蔔.沙茶醬	應時青菜	紅豆地瓜甜湯 紅豆.地瓜		3.8	2.1	1.2		2.2		548
10/31	四	五穀飯	海結燒麵輪 麵輪.海帶結.小四角油腐	三色冬瓜 素火腿.毛豆.冬瓜	活力時蔬	白菜鮮菇湯 秀珍菇.大白菜		3.0	2.1	1.7		2.2		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22日　　菜單提供：藝慶企業有限公司