

新竹市新竹國民小學113年11月營養午餐(素)

人數:61

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			
11/1	五	特餐	金菇什錦燴飯# <small>金針菇,素肚,素羊肉,高麗菜,紅蘿蔔,毛豆</small>	香滷油腐 <small>手工大四角油腐*1</small>	元氣食蔬	X		3.0	2.0	1.0		2.5		496	
11/2	六	運動會	高麗菜包 高麗菜包*1	炸豆包 豆包*1	X	X	果汁	2.5	1.8	0.0		3.0		445	
11/4	一	運動會補假							3.0	2.0	1.8		2.5		517
11/5	二	五穀飯	三杯麵腸 <small>麵腸,杏鮑菇,九層塔,薑片</small>	什錦青花 <small>青花菜,油片絲,甜椒</small>	應時青菜	鮮筍湯 <small>去殼竹筍</small>		3.0	2.1	1.8		2.5		524	
11/6	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,洗選蛋</small>	醬燒油腐 <small>小三角油腐,脆筍片,彩椒</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		3.7	1.9	1.0		2.8		556	
11/7	四	五穀飯	沙茶素肚 <small>素肚,香菇,甜椒,素沙茶醬</small>	白菜滷 <small>大白菜,金針菇,乾木耳,皮酥</small>	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 <small>玉米粒,白蘿蔔</small>	水果	3.2	2.2	1.5	1	2.8		611	
11/8	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,角螺,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,乾木耳,素</small>	豆包捲 <small>豆包,素火腿,豆芽菜,胡蘿蔔,生木耳</small>	風味時蔬	芝麻包 <small>芝麻包*1</small>		3.6	2.1	1.4		2.5		556	
11/11	一	五穀飯	回鍋干片 <small>高麗菜,豆干片,甜椒</small>	冰心地瓜 <small>地瓜*1</small>	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,素羊肉</small>		3.0	2.0	1.1		2.5		503	
11/12	二	五穀飯	京醬干絲 <small>黃干絲,小黃瓜,甜椒,甜麵醬</small>	鮮菇滑白菜 <small>香菇,胡蘿蔔,結球白菜,素火腿</small>	應時青菜	羅宋湯 <small>芹菜,馬鈴薯,番茄</small>	鮮奶	3.1	2.1	1.7		2.5	1	628	
11/13	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄</small>	家常豆腐 <small>豆腐,毛豆,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	履歷豆漿	3.9	2.5	0.9		2.8		608	
11/14	四	五穀飯	鹽酥素雞米 <small>麵腸,鮑菇頭,油花生</small>	百果燴黃瓜 <small>大黃瓜,素腰花,紅魷筒,百果</small>	可口時蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,胡蘿蔔,馬鈴薯</small>		3.3	2.0	1.8		2.5		541	
11/15	五	特餐	番茄義大利麵 <small>白油麵,番茄,鮑菇頭,碎乾丁,毛豆</small>	海苔油腐 <small>手工大四角油腐,海苔粉</small>	風味時蔬	白菜金菇湯 <small>結球白菜,金針菇,乾木耳</small>		2.6	2.0	1.2		3.0		493	
11/18	一	五穀飯	素瓜子肉 <small>素肉粒,絞花瓜,碎乾丁,香菇</small>	木耳炒甘藍 <small>生木耳,高麗菜,甜椒</small>	活力時蔬	蘿蔔素羹湯 <small>白蘿蔔,素羹,芹菜</small>		3.0	2.1	1.8		2.5		523	
11/19	二	五穀飯	糖醋烤麩 <small>烤麩,甜椒,青椒,鳳梨罐</small>	玉米四色 <small>玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,毛豆仁,素肉粒</small>	應時青菜	黃瓜鮮湯 <small>大黃瓜,枸杞</small>		3.5	2.4	1.3		2.5		570	
11/20	三	五穀飯	羅勒鮮菇炒蛋 <small>羅勒香料,鮑菇頭,洗選蛋,胡蘿蔔</small>	◎宮保油腐 <small>油豆腐,油花生,小黃瓜,甜椒</small>	元氣食蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>		3.8	1.9	0.9		2.8		558	
11/21	四	五穀飯	麻油素雞 <small>素雞,香菇,白蘿蔔,薑片</small>	什錦冬瓜 <small>素羊肉,冬瓜,毛豆,三色丁</small>	可口時蔬	當歸麵線湯 <small>角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗</small>	水果	3.4	1.7	1.9	1	2.5		586	
11/22	五	特餐	大滷麵 <small>白油麵,大白菜,乾木耳,豆腐,金針菇,紅蘿蔔</small>	炸素魚排 <small>豆包,海苔片</small>	元氣食蔬	X		2.4	2.1	1.0		3.0		490	
11/25	一	五穀飯	麵輪燒海結 <small>麵輪,海帶結,四分干,白蘿蔔</small>	黃瓜燴珍珠 <small>大黃瓜,素丸,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	味噌海芽湯 <small>豆腐,乾海芽,味噌</small>		3.0	2.4	1.9		2.5		549	
11/26	二	五穀飯	金瓜燒豆腸 <small>豆腸,南瓜,毛豆</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜,冬粉,素火腿,乾木耳,紅蘿蔔</small>	可口時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	鮮奶	3.8	2.5	1.3		2.8	1	705	
11/27	三	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋,生香菇</small>	五香黑干1 <small>大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻</small>	應時青菜	綜合甜湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,熟花生</small>		3.6	2.0	0.9		2.2		526	
11/28	四	五穀飯	咖哩素肚 <small>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,毛豆,咖哩粉</small>	豆干什錦 <small>豆干片,生木耳,高麗菜,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	玉米蔬菜湯 <small>大白菜,玉米粒</small>		3.4	2.2	1.5		2.5		552	
11/29	五	特餐	鮮筍粥 <small>皮絲,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,去殼竹筍,芹菜</small>	炸豆包 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	奶皇包 <small>奶皇包*1</small>		4.4	2.0	0.4		3.0		602	

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