新竹市新竹國民小學113年12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		
12/2	一	小米飯	紅燒干丁 <small>胡蘿蔔,四分干,白蘿蔔</small>	甜條雙花 <small>白花菜,青花菜,素甜條</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>乾海芽,豆腐</small>		3.7	2.1	1.7		2.5		570
12/3	二	紫米飯	鮮菇素肉燥 <small>香菇,碎乾丁,麵輪</small>	素膳燴什錦 <small>素羊肉,麵瓜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	應時青菜	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	鮮奶	3.0	2.0	1.8		2.5	1	612
12/4	三	糙米飯	三色炒蛋 <small>雞蛋,毛豆,木耳,胡蘿蔔</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,青椒,乾木耳</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	履歷豆漿	3.9	2.0	0.8		2.8		573
12/5	四	燕麥飯	洋芋燒素肚 <small>胡蘿蔔,素肚,馬鈴薯</small>	素炒青木瓜 <small>青木瓜,甜椒,乾木耳</small>	可口時蔬	海結玉穗湯 <small>玉米條,海帶結,薑絲</small>		3.3	2.0	1.5		2.5		534
12/6	五	特餐	味噌湯拉麵 <small>油麵,素火腿,乾木耳,玉米粒,香菇,乾海芽,高麗菜</small>	炸素魚排 <small>豆包*1,海苔片</small>	元氣食蔬	X		2.6	2.0	0.8		3.0		487
12/9	一	小米飯	糖醋豆腸 <small>豆腸,彩椒,青椒,鳳梨丁</small>	油片炒銀芽 <small>綠豆芽,乾木耳,油片絲</small>	可口時蔬	南瓜枸杞湯 <small>南瓜,枸杞,秀珍菇</small>		3.4	2.1	1.7		2.8		563
12/10	二	紫米飯	素滷味 <small>素肚,海帶結,胡蘿蔔</small>	金菇高麗菜 <small>高麗菜,金針菇,乾木耳</small>	應時青菜	冬瓜凍腐湯 <small>冬瓜,凍豆腐,薑絲</small>		3.0	2.0	1.7		2.5		516
12/11	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,洗選蛋</small>	三杯油豆腐 <small>小四角油豆腐,彩椒,薑片,九層塔</small>	元氣食蔬	銀耳甜湯 <small>乾白木耳,地瓜,枸杞</small>		3.5	2.0	0.9		2.8		540
12/12	四	燕麥飯	麻油素雞 <small>素雞,老薑,凍豆腐,枸杞,鮑菇頭</small>	關東煮1 <small>白蘿蔔,素羊肉,玉米條,蒟蒻卷</small>	活力時蔬	竹筍鮮湯 <small>去殼竹筍,芹菜</small>	水果	3.3	1.9	1.3	1	2.5		583
12/13	五	特餐	鮮蔬什錦粥 <small>碎乾丁,香菇,胡蘿蔔,玉米粒,毛豆,高麗菜</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐*1</small>	風味時蔬	芋泥包 <small>芋泥包*1</small>		4.1	2.0	0.9		2.5		572
12/16	一	小米飯	海味干絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜,彩椒,香菇</small>	可口時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,乾海芽</small>		3.0	2.0	1.7		2.5		515
12/17	二	紫米飯	酸菜麵腸 <small>麵腸,鮑菇頭,薑絲,去水酸菜</small>	冬瓜燴素膳 <small>冬瓜,紅蘿蔔,素羊肉,百果</small>	應時青菜	番茄營養湯 <small>番茄,馬鈴薯,芹菜</small>	鮮奶	3.0	2.1	1.7		2.5	1	616
12/18	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁</small>	海結燒麵輪 <small>麵輪,四分干,海帶結,白蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆湯圓甜湯 <small>紅豆,小湯圓</small>		3.8	2.0	0.9		2.8		572
12/19	四	燕麥飯	糖醋豆包 <small>豆包,青椒,馬鈴薯</small>	堅果燴食蔬 <small>豆薯,甜椒,鮑菇頭,堅果</small>	可口時蔬	榨菜粉絲湯1 <small>去水榨菜絲,冬粉,油片絲</small>		4.7	2.0	0.9		2.5		617
12/20	五	特餐	素打拋豬肉燴麵 <small>麵,番茄,杏鮑菇,素肉粒,碎乾丁,檸檬汁,蘿勒</small>	炸素排 <small>牛蒡排*1</small>	風味時蔬	玉米濃湯1 <small>玉米粒,馬鈴薯,南瓜,素火腿</small>		2.8	2.2	1.1		3.0		519
12/23	一	小米飯	素瓜仔肉 <small>碎乾丁,鮑菇頭,去水絞花瓜</small>	角螺燴青花 <small>角螺,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳</small>	活力時蔬	結頭素丸湯 <small>結頭菜,素丸,薑絲</small>		3.0	2.2	1.8		2.5		533
12/24	二	紫米飯	麻油黑干 <small>大黑干,香菇,高麗菜,枸杞,麻油</small>	什錦燒冬瓜 <small>冬瓜,毛豆,秀珍菇</small>	應時青菜	海芽金菇湯 <small>乾海帶芽,金針菇</small>		3.0	2.0	1.5		2.5		509
12/25	三	糙米飯	◎芝麻南瓜炒蛋 <small>南瓜,黑芝麻,洗選蛋</small>	五香豆干 <small>四分干,海帶結,白蘿蔔</small>	元氣食蔬	燒仙草湯 <small>紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁</small>		4.0	1.9	0.9		2.8		574
12/26	四	燕麥飯	紅燒油腐 <small>小三角油腐,鮑菇頭,甜椒</small>	玉米三色 <small>香菇,豆薯,毛豆仁,玉米粒</small>	可口時蔬	當歸麵線湯 <small>角螺,紅麵線,高麗菜,枸杞,紅棗</small>	水果	3.7	2.2	1.0	1	2.5		620
12/27	五	特餐	*素沙茶什錦燴飯 <small>麵絲,金針菇,結球白菜,胡蘿蔔,素魚板,素沙茶</small>	素紅糟肉 <small>麵腸*1,紅麴醬</small>	元氣食蔬	X		3.0	2.0	1.1		3.0		522
12/30	一	小米飯	回鍋干片 <small>高麗菜,香菇,豆干片</small>	豆薯三絲 <small>豆薯,素火腿,生木耳</small>	風味時蔬	韓式豆芽湯 <small>黃豆芽,乾海帶芽,薑絲</small>		3.9	2.0	1.3		2.5		561
12/31	二	紫米飯	菇燒豆包 <small>豆包,香菇,甜椒</small>	塔香紫茄 <small>茄子,九層塔,薑片</small>	可口時蔬	海芽味噌湯 <small>豆腐,金針菇,味噌,海帶芽</small>		3.0	2.1	2.1		2.8	1	637

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秘書裁定做更動。
- 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