

新竹市新竹國民小學114年01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	
1/2	四	燕麥飯	塔香素肚 <small>素肚,鮑菇頭,九層塔,甜椒</small>	高麗菜捲 <small>高麗菜,白干絲,香菇,芹菜</small>	可口時蔬	海結玉米湯 <small>玉米條,海帶結</small>		3.3	2.1	1.7		2.5	540
1/3	五	特餐	紅燒素湯麵 <small>白油麵,素火腿,白蘿蔔,胡蘿蔔,皮酥,番茄</small>	香滷豆包 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	X		2.3	2.8	1.2		2.5	511
1/6	一	小米飯	沙茶干片 <small>豆干片,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬</small>	冰心地瓜 <small>地瓜*1</small>	可口時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>		4.1	1.5	1.4		2.5	544
1/7	二	紫米飯	紅燒麵輪 <small>麵輪,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇</small>	綜合鮮蔬 <small>高麗菜,甜椒,金針菇,角螺</small>	應時青菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐</small>		3.0	2.0	1.9		2.5	521
1/8	三	糙米飯	三色炒蛋 <small>雞蛋,鮑菇頭,胡蘿蔔,木耳</small>	茄汁燴豆腐 <small>豆腐,番茄</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	履歷豆漿	3.8	2.6	1.0		2.8	612
1/9	四	燕麥飯	三杯麵腸 <small>麵腸,甜椒,馬鈴薯,老薑,九層塔</small>	什錦燴冬瓜 <small>秀珍菇,玉米粒,冬瓜,芹菜</small>	活力時蔬	冬菜粉絲湯 <small>冬菜,冬粉,結球白菜,乾木耳</small>	水果	3.7	2.2	1.4	1	2.8	644
1/10	五	特餐	番茄螺旋湯麵 <small>螺旋麵,素火腿,素肚,胡蘿蔔,番茄,芹菜,豆薯</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐*1</small>	風味時蔬	X		3.3	2.0	0.9		2.5	514
1/13	一	小米飯	香菇素肉燥 <small>碎乾丁,香菇,素肉粒</small>	金菇滑白菜 <small>金針菇,結球白菜,乾木耳,素皮絲</small>	可口時蔬	結頭菜素膳湯 <small>素羊肉,結頭菜</small>		3.0	2.1	1.8		2.5	529
1/14	二	紫米飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉</small>	客家婆菜 <small>胡蘿蔔,南瓜,芋頭,芹菜</small>	應時青菜	冬瓜養生湯 <small>冬瓜,角螺,枸杞,紅棗,當歸</small>	鮮奶	3.9	2.9	1.2		3.0	755
1/15	三	糙米飯	鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋,高麗菜,胡蘿蔔</small>	海結滷油腐 <small>小三角油腐,海帶結</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		3.8	1.9	1.0		2.8	561
1/16	四	燕麥飯	味噌燒素肚 <small>素肚,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌</small>	雙菇炒青花 <small>香菇,鮑菇頭,青花菜,油片絲</small>	可口時蔬	海芽金菇湯 <small>乾海帶芽,金針菇</small>		3.0	2.0	1.7		2.5	512
1/17	五	特餐	素炸醬麵 <small>白油麵,碎干丁,素肉粒,胡蘿蔔,馬鈴薯,甜麵醬</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干*1</small>	風味時蔬	白菜鮮菇湯 <small>秀珍菇,大白菜</small>		2.9	2.0	1.0		2.5	495
1/20	一	小米飯	刈包 <small>刈包*1</small>	炸素排 <small>牛蒡排*1</small>	活力時蔬	玉米螺旋麵濃湯 <small>素火腿,馬鈴薯,玉米粒,螺旋麵</small>		3.3	1.7	0.6		3.0	502
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13日 菜單提供：藝慶企業有限公司													