

新竹市新竹國民小學114年02月營養午餐(素)

人數:2566

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	份	
2/11	二	紫米飯	香菇素肉燥 素肉粒,香菇,胡蘿蔔,碎干丁	素羹燴冬瓜 冬瓜,三色丁,乾木耳,素羹	應時青 菜	酸菜粉絲湯 酸菜,白蘿蔔,薑絲,冬粉		3.5	2.2	1.7		2.5		565
2/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食 蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓,薑片		3.8	1.8	0.9		2.4		534
2/13	四	燕麥飯	◎蜜汁鳳梨烤麩 烤麩,鳳梨丁,彩椒,核桃	*關東煮 白蘿蔔,四角油腐,素黑輪	活力時 蔬	紫菜珍菇湯 金針菇,紫菜		3.2	2.2	1.2		2.5		525
2/14	五	特餐	麻油素香麵線 仔麵線,鮑菇頭,金針菇,高麗菜,皮酥,老薑,枸杞	椒鹽素魚排 豆包,海苔片	元氣食 蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.5	2.2	1.1		2.5		551
2/17	一	小米飯	海結燒干丁 四分干,海帶結,胡蘿蔔	什錦鮮蔬 胡蘿蔔,白蘿蔔,玉米條,茼蒿捲	可口時 蔬	番茄豆腐湯 番茄,豆腐,芹菜		3.4	2.1	1.5		2.5		542
2/18	二	紫米飯	椒鹽素雞米 雞腿,香菇,油花生	清蒸南瓜 南瓜,薑絲,白芝麻	應時青 菜	當歸麵線湯 紅麵線,當歸,角螺,大白菜,枸杞	鮮奶	3.3	2.1	1.0		3.0		551
2/19	三	糙米飯	咖哩炒蛋 洗選蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇	三杯油腐 小三角油腐,鮑菇頭,薑片,九層塔	元氣食 蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓	履歷豆漿	3.7	2.8	1.0		2.8		616
2/20	四	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸,青椒,甜椒	三色玉米 玉米粒,素火腿,馬鈴薯,紅蘿蔔	活力時 蔬	青菜豆腐湯 大白菜,豆腐,乾木耳	水果(新)	3.7	2.0	1.3	1	2.5		612
2/21	五	特餐	義式番茄素醬麵 白油麵,茶豆,番茄,馬鈴薯,碎干丁	香滷油腐 手工大四角油腐*1	風味時 蔬	南瓜蔬菜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,玉米粒		2.9	1.9	0.9		2.5		483
2/24	一	小米飯	泡菜炒干片 豆干片,素韓式泡菜,高麗菜,芝麻	角螺炒脆薯 角螺,乾木耳,樹薯,芹菜	可口時 蔬	海結油腐湯 海帶結,小四角油腐		3.9	2.1	1.3		2.5		571
2/25	二	紫米飯	*沙茶豆包 豆包,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬	玉筍炒青花 青花菜,甜椒,玉米筍	應時青 菜	冬瓜海根湯 冬瓜,海帶根,薑絲		3.1	2.1	2.0		3.0		564
2/26	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒	五香滷黑干 大黑干1切9,雞輪,白蘿蔔	元氣食 蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.2	2.1	0.9		2.8		596
2/27	四	燕麥飯	紅燒素鴨 素皮絲,白蘿蔔,胡蘿蔔,茼蒿小捲	海苔洋芋 馬鈴薯,海苔粉	可口時 蔬	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌		3.8	2.1	1.1		2.5		560

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	