

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	餐食					湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三										
2/11	二	紫米飯	香菇素肉燥 <small>素肉粒,香菇,胡蘿蔔,碎干丁</small>	素羹燴冬瓜 <small>冬瓜,三色丁,乾木耳,素羹</small>	應時青菜	酸菜粉絲湯 <small>酸菜,白蘿蔔,薑絲,冬粉</small>		3.5	2.2	1.7		2.5	565		
2/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>番茄,洗選蛋</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳</small>	元氣食蔬	紅豆地瓜圓湯 <small>紅豆,地瓜圓,薑片</small>		3.8	1.8	0.9		2.4	534		
2/13	四	燕麥飯	◎蜜汁鳳梨烤麩 <small>烤麩,鳳梨丁,彩椒,核桃</small>	*關東煮 <small>白蘿蔔,四角油豆腐,素黑輪</small>	活力時蔬	紫菜珍菇湯 <small>金針菇,紫菜</small>		3.2	2.2	1.2		2.5	525		
2/14	五	特餐	麻油素香麵線 <small>仔麵線,鮑菇頭,金針菇,高麗菜,皮酥,老薑,枸杞</small>	椒鹽素魚排 <small>豆包,海苔片</small>	元氣食蔬	芝麻包 <small>芝麻包*1</small>		3.5	2.2	1.1		2.5	551		
2/17	一	小米飯	海結燒干丁 <small>四分干,海帶結,胡蘿蔔</small>	什錦鮮蔬 <small>胡蘿蔔,白蘿蔔,玉米條,筍筍捲</small>	可口時蔬	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐,芹菜</small>	鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.5		2.5	542		
2/18	二	紫米飯	椒鹽素雞米 <small>麵筋,香菇,芹菜,油花生</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,薑絲,白芝麻</small>	應時青菜	當歸麵線湯 <small>紅麵線,當歸,角螺,大白菜,枸杞</small>	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹)	3.3	2.0	0.9		3.0	539		
2/19	三	糙米飯	咖哩炒蛋 <small>洗選蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇</small>	三杯油腐 <small>小三角油腐,鮑菇頭,薑片,九層塔</small>	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>	履歷豆漿	3.7	2.8	1.0		2.8	616		
2/20	四	燕麥飯	糖醋豆腸 <small>豆腐,青椒,甜椒</small>	三色玉米 <small>玉米粒,素火腿,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	活力時蔬	青菜豆腐湯 <small>大白菜,豆腐,乾木耳</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.3	1	2.5	612		
2/21	五	特餐	義式番茄素醬麵 <small>白油麵,茶豆,番茄,馬鈴薯,碎干丁</small>	香滷油腐 <small>手工大角油腐*1</small>	風味時蔬	南瓜蔬菜濃湯 <small>南瓜,紅蘿蔔,玉米粒</small>		2.9	1.9	0.9		2.5	483		
2/24	一	小米飯	泡菜炒干片 <small>豆干片,素韓式泡菜,高麗菜,芝麻</small>	角螺炒脆薯 <small>角螺,乾木耳,樹薯,芹菜</small>	可口時蔬	海結油腐湯 <small>海帶結,小四角油腐</small>		3.9	2.1	1.3		2.5	571		
2/25	二	紫米飯	*沙茶豆包 <small>豆包,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬</small>	玉筍炒青花 <small>青花菜,甜椒,玉米筍</small>	應時青菜	冬瓜海根湯 <small>冬瓜,海帶根,薑絲</small>		3.1	2.1	2.0		3.0	564		
2/26	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米粒</small>	五香滷黑干 <small>大黑干1切9,麵筋,白蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		4.2	2.1	0.9		2.8	596		
2/27	四	燕麥飯	紅燒素鴨 <small>素皮絲,白蘿蔔,胡蘿蔔,筍筍捲</small>	海苔洋芋 <small>馬鈴薯,海苔粉</small>	可口時蔬	海芽味噌湯 <small>海帶芽,豆腐,味噌</small>		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13日 菜單提供：藝慶企業有限公司