

# 新竹市新竹國民小學114年05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	飲料/甜品	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	份	份	份	份	份		
5/1	四	燕麥飯	三杯黑干 <small>大黑干,馬鈴薯,鮑菇頭,九層塔,薑片</small>	關東煮 <small>白蘿蔔,素羊肉,小四角油豆腐</small>	活力時蔬	玉米海結湯 <small>玉米條,海帶結</small>	3.6	2.0	1.2		2.5	546	
5/2	五	特餐	古早味鮮筍粥# <small>去殼竹筍,芹菜,皮蛋,鮑菇頭,乾木耳</small>	素紅糟肉 <small>雞腿*1,紅麴醬</small>	X	冰心地瓜 <small>地瓜*1</small>	4.0	2.1	1.1		3.0	598	
5/5	一	薏仁飯	古早味素肉燥 <small>素肉粒,碎干丁,鮑菇頭</small>	角螺高麗菜 <small>高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,角螺</small>	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉,芹菜</small>	3.0	2.1	1.9		2.5	529	
5/6	二	麥片飯	茄汁豆腸 <small>豆腐,番茄,青椒,番茄醬</small>	白玉三絲 <small>素火腿,白蘿蔔,乾木耳</small>	風味時蔬	鮮蔬冬粉湯 <small>胡蘿蔔,冬粉,高麗菜</small>	3.7	2.0	1.8		3.0	586	
5/7	三	糙米飯	木須炒蛋 <small>洗選蛋,生木耳,鮑菇頭</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>	3.9	2.7	0.9		2.8	622	
5/8	四	燕麥飯	塔香干片 <small>甜椒,鮑菇頭,豆干片,九層塔</small>	紅魷炒大黃瓜 <small>紅魷筒,大黃瓜,乾木耳</small>	活力時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	3.0	1.9	1.9	1	2.5	569	
5/9	五	特餐	沙茶什錦燴板條 <small>板條,皮絲,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,素沙茶醬</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐*1</small>	元氣食蔬	雙羅鮮湯 <small>胡蘿蔔,白蘿蔔,芹菜</small>	2.3	2.0	1.6		2.5	468	
5/12	一	薏仁飯	紅燒油腐 <small>小三角油腐,甜椒,青椒</small>	番茄豆腐煲 <small>茶豆,番茄,豆腐,芹菜</small>	風味時蔬	鮮蔬湯 <small>高麗菜,金針菇</small>	3.0	2.0	2.1		2.5	522	
5/13	二	麥片飯	味噌素肚 <small>素肚,高麗菜,味噌,紅蘿蔔</small>	雙菇燒瓠瓜 <small>秀珍菇,鮑菇頭,皮蛋,瓠瓜</small>	應時青菜	冬瓜素羹湯 <small>冬瓜,枸杞,素羹</small>	3.0	1.8	2.1		2.5	603	
5/14	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米粒</small>	海根干片 <small>豆干片,海帶根,薑絲,芹菜</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	4.2	2.1	0.8		2.8	598	
5/15	四	燕麥飯	蜜汁麵腸 <small>雞腸,地瓜,白芝麻</small>	蔬香天婦羅 <small>茄子,芋頭,鮑菇頭</small>	可口時蔬	蘿蔔鮮菇湯 <small>白蘿蔔,香菇,薑絲</small>	3.5	2.0	1.4		2.5	545	
5/16	五	特餐	古早味米粉湯 <small>麗菜,素火腿,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,豆包,芹</small>	炸素排 <small>全素排*1</small>	元氣食蔬	高麗菜包 <small>高麗菜包*1</small>	3.4	2.1	0.9		3.0	552	
5/19	一	薏仁飯	紅燒素鴨 <small>素皮絲,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇</small>	金瓜燒豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,南瓜,茶豆</small>	活力時蔬	馬鈴薯營養湯 <small>馬鈴薯,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜</small>	3.2	2.0	1.7		2.5	526	
5/20	二	麥片飯	香菇素肉燥 <small>素肉粒,香菇,碎干丁</small>	三鮮炒高麗 <small>高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔,玉米粒</small>	應時青菜	鮮菇豆薯湯 <small>豆薯,秀珍菇,芹菜</small>	3.5	2.0	1.6		2.5	644	
5/21	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄</small>	紅燒油腐 <small>小三角油腐,薑片,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 <small>綠豆,地瓜圓</small>	3.7	1.9	1.1		2.8	552	
5/22	四	燕麥飯	咖哩素肚 <small>素肚,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉</small>	小瓜素炒 <small>小黃瓜,素羊肉,白果,甜椒,鮑菇頭</small>	可口時蔬	當歸蔬菜湯 <small>角螺,高麗菜,當歸,枸杞</small>	3.2	1.9	2.6	1	2.5	607	
5/23	五	特餐	番茄義大利麵 <small>白油麵,番茄,杏鮑菇,茶豆,碎干丁,馬鈴薯</small>	炸素魚排 <small>豆包,海苔片</small>	元氣食蔬	海芽豆腐湯 <small>豆腐,乾海帶芽,薑絲</small>	2.6	2.2	1.0		3.0	507	
5/26	一	薏仁飯	塔香黑干 <small>大黑干,甜椒,杏鮑菇,九層塔</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,冬粉,乾木耳,素火腿</small>	風味時蔬	鮮蔬什錦湯 <small>大黃瓜,皮蛋,薑絲</small>	3.0	2.0	1.5		2.5	512	
5/27	二	麥片飯	肉骨茶素雞 <small>素雞,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	紅燒紫茄 <small>鮑菇頭,茄子</small>	可口時蔬	酸菜鮮蔬湯 <small>酸菜絲,豆薯,乾木耳</small>	3.3	2.0	1.7		2.5	536	
5/28	三	糙米飯	金菇蒸蛋 <small>洗選蛋,金針菇</small>	沙茶干絲 <small>白干絲,甜椒,綠豆芽,素沙茶醬</small>	應時青菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,薏仁</small>	3.5	1.9	1.0		2.2	517	
5/29	四	燕麥飯	糖醋豆包 <small>豆包,馬鈴薯,甜椒,番茄醬</small>	椒鹽三色 <small>百頁豆腐,素甜條,青椒</small>	活力時蔬	玉米鮮蔬湯 <small>玉米粒,白蘿蔔,芹菜</small>	3.6	2.0	1.1		2.5	542	

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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司