

新竹市新竹國民小學114年06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	份	
6/2	一	五穀飯	沙茶干片 甜椒,香菇,乾木耳,豆干片,素沙茶醬	清蒸南瓜 茶豆,南瓜,白芝麻	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,芹菜,素羊肉	鮮奶(陽光)	3.9	2.0	1.2		2.3		553
6/3	二	五穀飯	鮮蔬燴豆包 玉米粒,香菇,豆包,青椒	玉筍炒小瓜 玉米筍,小黃瓜,鮑菇頭,乾木耳	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,乾海芽	鮮奶(竹,新)	3.3	2.1	1.5		2.8	1	643
6/4	三	五穀飯	金菇鮮蔬炒蛋 雞蛋,豆薯,胡蘿蔔,金針菇	海結滷油腐 小三角油腐,海帶結	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	履歷豆漿	4.0	2.8	0.8		2.8		640
6/5	四	五穀飯	洋芋燒素雞 素雞,馬鈴薯,甜椒,香菇	鮮筍三絲 去殼竹筍,胡蘿蔔,乾木耳,素火腿	可口時蔬	青木瓜枸杞湯 青木瓜,角螺,枸杞	鮮奶(陽光)	3.3	2.1	1.8		2.5		545
6/6	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,素羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,角螺	香酥素魚排 豆包,海苔片,甜椒	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲*1		3.3	2.0	0.9		3.0		543
6/9	一	五穀飯	咖哩素肚 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,茶豆,咖哩粉	素膳燒白玉 素羊肉,白蘿蔔,茼蒿捲	活力時蔬	冬瓜豆腐湯 冬瓜,小四角油腐		3.3	1.7	1.6		2.5		513
6/10	二	五穀飯	椒鹽麵腸 麵腸,甜椒,香菇	芋香燴玉米 芋頭,玉米條,鮑菇頭	活力時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,乾木耳,角螺	水果(陽,蓮)	3.6	2.0	1.1		3.0		562
6/11	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		4.1	2.0	1.3		2.8		595
6/12	四	五穀飯	當歸紅棗燒油腐 小四角油腐,生木耳,甜椒,紅棗,枸杞,當歸	素羹燴鮮瓜 素羹,鮮瓜,乾木耳,白果	活力時蔬	鮮蔬湯 高麗菜,金針菇,角螺	水果(新)	3.0	2.0	1.6	1	2.5		571
6/13	五	特餐	番茄素肉醬麵 油麵,素絞肉,茶豆,番茄,馬鈴薯,羅勒香料,碎乾	香滷蘭花干 蘭花干*1	元氣食蔬	玉米濃湯 南瓜,胡蘿蔔,玉米粒		2.9	2.1	1.6		2.5		513
6/16	一	五穀飯	回鍋干片 甜椒,高麗菜,豆干片,甜麵醬	味噌燒鮮蔬# 南瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭,白花茶,味噌	應時青菜	海芽金菇湯 金針菇,海帶芽,大白菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.6		2.5		512
6/17	二	五穀飯	麻油凍腐 白蘿蔔,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑	素香炒洋芋 角螺,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳	應時青菜	豆薯鮮菇湯 豆薯,香菇	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.8	2.0	1.2		2.5	1	657
6/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,茶豆	三杯素雞 素雞片,杏鮑菇,小黃瓜,九層塔,薑片	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		3.8	2.0	1.2		2.8		573
6/19	四	五穀飯	樹子燒素肚 素肚,樹子罐頭,冬瓜,甜椒	什錦冬粉 素火腿,冬粉,芹菜,高麗菜,乾木耳	可口時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,芹菜	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.1	1.5	1	2.5		578
6/20	五	特餐	瓠瓜鹹粥# 白米,糙米,皮酥,菜脯,香菇,瓠瓜,乾木耳	香滷油腐 手工大四角油腐*1,薑絲	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷*1		4.0	2.0	1.1		2.5		571
6/23	一	五穀飯	麻婆素絞肉豆腐 素肉粒,豆腐,香菇,胡蘿蔔	角螺燴鮮瓜 角螺,甜椒,鮮瓜,冬粉	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,素羊肉		3.2	2.1	1.7		2.5		541
6/24	二	五穀飯	咖哩豆腸 豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	玉米三色 茶豆,玉米粒,豆乾丁	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.9	2.1	1.0		2.5		567
6/25	三	五穀飯	義式鮮蔬炒蛋 洗選蛋,甜椒,羅勒香料,青椒,鮑菇頭	麻油黑干 大黑干1切9,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑	元氣食蔬	檸檬山粉圓湯 山粉圓,粉圓,檸檬原汁		3.4	1.9	1.3		2.8		533
6/26	四	五穀飯	蘿蔔燒麵輪 麵輪,白蘿蔔,香菇	洋芋三絲 生木耳,素火腿,甜椒,馬鈴薯	可口時蔬	鮮蔬什錦湯 凍豆腐,高麗菜,枸杞		3.7	2.0	2.1		2.5		570
6/27	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,茶豆,馬鈴薯,甜麵醬	香滷豆包 豆包*1	元氣食蔬	海芽什錦湯 乾海芽,豆腐,金針菇		2.8	2.2	0.9		2.8		506
6/30	一	特餐	刈包 刈包*1	炸素排 全素排*1	風味時蔬	玉米螺旋麵濃湯 素火腿,胡蘿蔔,馬鈴薯,玉米粒,螺旋麵		3.1	1.9	0.7		3.0		508

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21日

菜單提供：藝慶企業有限公司