新竹市新竹國民小學114年09月營養午餐(素)

人數:60

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		
9/1	一	五穀飯	素瓜仔肉(煮) <small>素肉粒,絞花瓜,碎乾丁,生香菇</small>	歡樂雙拼(炸) <small>素火鍋條,地瓜</small>	風味時蔬	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬,豆腐</small>		3.5	2.3	1.1		3.0	573	
9/2	二	五穀飯	樹子蒸南瓜(蒸) <small>南瓜,樹子罐頭</small>	客家小炒(炒) <small>豆干片,素火腿,生木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	麻油什錦湯 <small>高麗菜,香菇,枸杞,麻油</small>		4.3	2.1	1.1		2.5	600	
9/3	三	五穀飯	番茄炒蛋(炒) <small>雞蛋,番茄</small>	麻婆豆腐(煮) <small>豆腐,香菇,胡蘿蔔,茶豆</small>	元氣食蔬	黑糖粉圓湯 <small>粉丸,山粉圓,黑糖</small>		4.1	3.4	1.0		2.8	693	
9/4	四	五穀飯	沙茶油腐(燒) <small>鮑菇頭,小四角油腐,素沙茶醬</small>	素膳鮮瓜(煮) <small>胡蘿蔔,鮮瓜,素羊肉,百果</small>	可口時蔬	肉骨茶湯 <small>凍豆腐,大白菜,肉骨茶包</small>		3.0	2.6	1.8		2.5	566	
9/5	五	特餐	素炸醬麵(煮) <small>由麵,碎乾丁,三色丁,茶豆,馬鈴薯,甜麵</small>	滷素肚(滷) <small>素肚*1/2</small>	元氣食蔬	玉米濃湯 <small>玉米粒,素火腿,胡蘿蔔</small>		3.1	2.3	0.7		2.5	516	
9/8	一	五穀飯	菇燒豆包(燒) <small>豆包*1,香菇,薑絲</small>	白菜滷(煮) <small>大白菜,胡蘿蔔,角螺,生木耳</small>	活力時蔬	涼薯鮮湯 <small>豆薯,素羊肉</small>	鮮奶(陽光)	3.0	2.1	1.4		2.8	530	
9/9	二	五穀飯	咕咾麵腸(煮) <small>麵腸,鳳梨丁,鮑菇頭</small>	鮮蔬咖哩(煮) <small>素火腿,馬鈴薯,胡蘿蔔,白花菜</small>	活力時蔬	味噌油腐湯 <small>白蘿蔔,小四角油腐,味噌</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.2	2.1	1.7		2.5	1	626
9/10	三	五穀飯	香滑玉米蒸蛋(蒸) <small>雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔</small>	熱帶波蘿堅果豆包(炸) <small>豆包,堅果,鳳梨丁,胡蘿蔔</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		3.9	1.9	1.2		2.2	539	
9/11	四	五穀飯	南瓜燒素雞(燒) <small>素雞,茶豆,南瓜</small>	紅魷燴鮮瓜(燴) <small>鮮瓜,紅魷,蒟蒻,生木耳,素羊肉</small>	活力時蔬	紫菜珍菇湯 <small>紫菜,金針菇</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.9	1.4	1	2.5	563	
9/12	五	特餐	古早味竹筍粥(煮) <small>素皮酥,香菇,竹筍,胡蘿蔔,木耳</small>	香酥素魚排(炸) <small>豆包*1,海苔片</small>	X	皇帝豆炒雙花 <small>皇帝豆,青花菜,白花菜</small>		0.1	2.0	1.1		3.0	319	
9/15	一	五穀飯	雙菇燻烤麵(燻) <small>烤麵,茶豆,鮑菇頭,香菇</small>	麻油油腐(煮) <small>小三角油腐,杏鮑菇,薑片,胡麻油</small>	應時青菜	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔,素丸</small>	鮮奶(陽光)	3.0	2.2	1.5		2.5	526	
9/16	二	特餐	風城米粉(炒) <small>米粉,角螺,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔</small>	珍珠丸(蒸) <small>素珍珠丸*2</small>	應時青菜	玉穗海結湯 <small>玉米粒,海帶結</small>	鮮奶(竹,新)	3.0	2.6	1.2		3.0	1	668
9/17	三	五穀飯	咖哩炒蛋(炒) <small>雞蛋,胡蘿蔔,白花菜,咖哩粉</small>	紅燒百頁(燒) <small>百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片</small>	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 <small>綠豆,小麥仁</small>	履歷豆漿	3.8	2.9	1.4		2.8	643	
9/18	四	五穀飯	◎堅果炒素肚(炒) <small>素肚,堅果,南瓜,茶豆</small>	銀芽干絲(炒) <small>白干絲,綠豆芽,生木耳</small>	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	鮮奶(陽光)	3.1	2.6	1.3		2.5	559	
9/19	五	特餐	漢堡+炸素排(炸) <small>漢堡+全素排*1</small>	玉米三色(炒) <small>玉米粒,素火腿,香菇,豆乾丁</small>	X	番茄豆腐湯 <small>豆腐,番茄</small>		2.8	2.2	0.9		3.0	525	
9/22	一	五穀飯	蜜汁鳳梨豆腸(炒) <small>豆腸,鳳梨丁,胡蘿蔔</small>	關東煮(煮) <small>白蘿蔔,小四角油腐,香菇,素火鍋條</small>	可口時蔬	味噌豆腐湯 <small>金針菇,豆腐,乾海芽,味噌</small>	鮮奶(陽光)	3.0	2.3	1.3		2.8	538	
9/23	二	特餐	義式番茄素醬麵(煮) <small>麵,碎乾丁,番茄,茶豆,馬鈴薯,義大利</small>	麥克雞塊(炸) <small>素雞塊*3</small>	應時青菜	南瓜蔬菜濃湯 <small>南瓜,紅蘿蔔,香菇</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	2.7	2.0	1.1		2.3	1	565
9/24	三	五穀飯	淋醬蒸油腐(蒸) <small>大四角油腐*1</small>	彩蔬炒蛋(炒) <small>雞蛋,胡蘿蔔,高麗菜,茶豆</small>	元氣食蔬	芋香西米露 <small>芋頭,西谷米</small>		3.5	2.8	0.8		2.8	603	
9/25	四	五穀飯	紅燒素雞(燒) <small>素雞,茶豆,豆薯,胡蘿蔔</small>	角螺燴鮮瓜(煮) <small>角螺,百果,鮮瓜,生木耳</small>	可口時蔬	玉穗鮮湯 <small>玉米粒,素羊肉</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.1	2.0	5.7	1	2.5	678	
9/26	五	特餐	香菇素膳麵(煮) <small>羊肉,皮酥,生香菇,白蘿蔔,白油麵,薑</small>	豆包捲(蒸) <small>豆包,綠豆芽,素火腿,生木耳,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	冰心地瓜 <small>地瓜*1</small>		4.3	2.5	1.7		2.2	626	
9/30	二	五穀飯	咖哩鮮蔬(煮) <small>素肚,茶豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉</small>	玉米可樂餅(炸) <small>可樂餅*1</small>	可口時蔬	白菜腐皮湯 <small>大白菜,角螺</small>		3.7	2.0	1.0		3.0	569	

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 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、@雞蛋、若有過敏請斟酌食用。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。