

# 新竹市新竹國民小學114年10月營養午餐(素) 受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小 人數:61

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	飲用類	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		
10/1	三	五穀飯	@紅娘炒蛋(炒) <small>雞蛋,胡蘿蔔</small>	糖醋麵腸(煮) <small>雞腸切片,甜椒,香菇</small>	元氣食蔬	摩摩喳喳 <small>地瓜,西谷米,椰漿,鳳梨丁</small>		3.4	2.3	1.1		2.8		561
10/2	四	五穀飯	南瓜燒油腐(煮) <small>南瓜,小四角油腐,茶豆</small>	鮮菇高麗(炒) <small>香菇,胡蘿蔔,高麗菜</small>	可口時蔬	番茄鮮蔬湯 <small>番茄,大白菜,角螺</small>		3.0	2.0	1.7		2.5		510
10/3	五	特餐	紅燒素肉麵(煮) <small>白油麵,素羊肉,皮酥,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇</small>	香酥素魚柳(炸) <small>百頁豆腐,海苔片,甜椒</small>	元氣食蔬	玉米鮮湯 <small>玉米粒,胡蘿蔔</small>		2.7	2.1	1.1		3.0		503
10/7	二	特餐	蕈菇拌飯(拌) <small>素火腿,香菇,鮑菇頭,高麗菜,皮酥</small>	香滷豆包(滷) <small>豆包*1</small>	應時青菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐,番茄</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.0	2.1	1.1		2.5	1	604
10/8	三	五穀飯	@香菇蒸蛋(蒸) <small>雞蛋,香菇</small>	鐵板油腐(燒) <small>小三角油腐,青椒,鮑菇頭</small>	應時青菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉角</small>		4.0	2.0	0.8		2.8		576
10/9	四	五穀飯	◎堅果炒素肚(炒) <small>素肚,堅果,甜椒</small>	田園火腿玉米(煮) <small>素火腿,玉米粒,香菇,茶豆</small>	活力時蔬	三絲湯 <small>胡蘿蔔,乾木耳,竹筍</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.4	1	2.5		565
10/13	一	五穀飯	三杯黑干(煮) <small>鮑菇頭,大黑干1切9,老薑,九層塔</small>	鮮菇蒸南瓜(蒸) <small>南瓜,香菇</small>	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 <small>鮮瓜,薑絲,枸杞</small>	鮮奶(陽光)	4.3	2.0	1.3		2.5		595
10/14	二	五穀飯	糖醋豆腸(煮) <small>豆腸,鳳梨丁,甜椒,馬鈴薯</small>	凍腐燒鮮瓜(燒) <small>凍豆腐,鮮瓜,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	福菜鮮蔬湯 <small>福菜,豆薯,薑絲</small>	鮮奶(竹,新)	3.3	2.1	1.4		2.5	1	631
10/15	三	五穀飯	@鮮菇炒蛋(炒) <small>雞蛋,鮑菇頭,青椒</small>	紅燒豆腐(燒) <small>豆腐,茶豆,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	履歷豆漿	3.9	2.0	1.0		2.8		570
10/16	四	五穀飯	紅燒素鴨(燒) <small>素皮絲,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇</small>	鮮瓜燴紅魷(燴) <small>鮮瓜,木耳,紅油碗蓀</small>	可口時蔬	蔬菜素膳湯 <small>素羊肉,大白菜</small>	鮮奶(陽光)	3.0	2.3	2.3		2.5		551
10/17	五	特餐	麵線糊(煮) <small>蚵仔麵線,豆包,木耳,胡蘿蔔,金針菇,高麗菜</small>	滷蘭花干(滷) <small>蘭花干*1</small>	應時青菜	銀絲卷 <small>銀絲卷*1</small>		3.3	2.0	1.0		2.5		520
10/20	一	五穀飯	沙茶干丁(燒) <small>四分干,素沙茶醬,秀珍菇,甜椒</small>	塔香海苺(煮) <small>海苺,薑絲,胡蘿蔔,九層塔</small>	可口時蔬	青菜粉絲湯 <small>冬粉,大白菜,乾木耳</small>	鮮奶(陽光)	3.3	2.0	1.7		2.5		534
10/21	二	特餐	西西里素醬麵(煮) <small>鮑菇頭,三色丁,碎乾丁,番茄,白油麵</small>	素紅糟肉(燒) <small>麵腸*1,紅糟醬</small>	應時青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,馬鈴薯,香菇</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	2.9	2.0	1.1		2.5	1	583
10/22	三	五穀飯	@木須炒蛋(炒) <small>雞蛋,木耳,鮑菇頭</small>	鹹甘炒素雞(炒) <small>素雞片,胡蘿蔔,青椒</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		3.8	2.3	1.1		2.8		591
10/23	四	五穀飯	彩椒豆包(燒) <small>豆包,油花生,甜椒,九層塔,薑片</small>	竹筍素肉絲(炒) <small>素火腿,竹筍,木耳</small>	可口時蔬	味噌蔬菜湯 <small>黃豆芽,海帶芽,味噌</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.4	1.9	1	2.5		638
10/27	一	五穀飯	香滷素肉燥(煮) <small>素肉粒,碎乾丁,香菇</small>	白玉炒三絲(煮) <small>白蘿蔔,生木耳,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	鮮瓜麵線湯 <small>鮮瓜,蚵仔麵線,枸杞</small>		3.3	2.0	1.9		3.0		568
10/28	二	特餐	芋頭米粉湯(煮) <small>角螺,芋頭丁,高麗菜,香菇,米粉絲</small>	炸素魚排(炸) <small>豆包*1,海苔片</small>	應時青菜	芝麻包 <small>芝麻包*1</small>		3.6	2.0	0.8		2.5		536
10/29	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) <small>雞蛋,番茄</small>	三色干絲(煮) <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,薑絲</small>	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 <small>紅豆,地瓜圓</small>		3.8	1.9	1.2		2.2		541
10/30	四	五穀飯	宮保麵腸(燒) <small>麵腸,油花生,甜椒,香菇</small>	白菜滷(煮) <small>金針菇,大白菜,角螺,生木耳,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔,玉米粒</small>		3.3	2.0	1.7		2.5		536
10/31	五	特餐	皇帝豆什錦粥(煮) <small>皇帝豆,香菇,高麗菜,碎乾丁</small>	海苔油腐(滷) <small>手工大四角油腐*1,海苔粉</small>	炒雙花	奶皇包 <small>奶皇包*1</small>		3.4	2.1	0.8		2.5		532

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、@雞蛋、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20日

菜單提供：藝慶企業有限公司