

受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小

人數:61

日期	星期							主食類	大豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	份/日量	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		
1/2	五	特餐	素什錦燴飯(煮) 素皮絲、胡蘿蔔、高麗菜、木耳、金針菇	炸素魚排(炸) 豆包、海苔片	元氣食蔬	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔、油豆腐		2.7	2.2	0.8		3.0		508
1/5	一	五穀飯	咖哩豆腸(煮) 豆腸、胡蘿蔔、馬鈴薯、茶豆、咖哩粉	白菜滷(煮) 芋頭丁、金針菇、結球白菜、素羊肉	活力時蔬	芹香油片絲湯 油片絲、芹菜、冬粉	鮮奶(陽光)	3.4	2.2	1.4		2.5		549
1/6	二	五穀飯	麻油素雞(煮) 素雞片、高麗菜、鮑菇頭、枸杞、薑片、麻油	脆薯炒干片(炒) 豆干片、豆薯、甜椒	風味時蔬	素羹鮮瓜湯 翡翠羹、鮮瓜、薑絲	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹、新)	3.6	2.1	1.3		2.5	1	648
1/7	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄、洗選蛋、番茄醬	家常豆腐(煮) 豆腐、三色丁、香菇	應時青菜	白木耳甜湯 乾白木耳、地瓜圓、枸杞	履歷豆浆	3.6	1.9	1.1		2.2		517
1/8	四	五穀飯	椒鹽素雞米(煮) 雞腿、鮑菇頭、甜椒	結頭菜炒三絲(炒) 素火腿、胡蘿蔔、木耳、結頭菜	活力時蔬	玉米素膳湯 素羊肉、玉米粒	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.6	1	2.5		620
1/9	五	特餐	素炸醬麵(煮) 白油麵、碎乾丁、胡蘿蔔、茶豆、馬鈴薯、鮑菇頭、甜雞蛋	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	海結鮮瓜湯 海帶結、鮮瓜、薑絲		3.2	1.9	1.3		2.5		515
1/12	一	五穀飯	素瓜子肉(煮) 素肉粒、碎乾丁、鮑菇頭、絞花瓜	香酥雙拼(炸) 素火鍋條、南瓜、白芝麻	應時青菜	薑絲結頭菜湯 結頭菜、薑絲、枸杞	鮮奶(陽光)	3.7	2.4	1.3		2.5		586
1/13	二	五穀飯	鐵板豆腐(燒) 豆腐、甜椒、青椒、鮑菇頭	銀芽干片(炒) 豆干片、綠豆芽、木耳	可口時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根、白蘿蔔	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹、新)	3.1	3.5	1.2		2.8	1	732
1/14	三	五穀飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋、玉米粒	紅燒油腐(滷) 小三角油腐、鮑菇頭、胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		3.9	2.0	1.0		2.8		571
1/15	四	五穀飯	沙茶豆包(煮) 豆包、胡蘿蔔、結球白菜、素沙茶醬	關東煮(煮) 玉米粒、素肚、白蘿蔔、蒟蒻捲	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄、金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.1	1.7	1	2.5		504
1/16	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯、番茄、白油麵、羅勒香料、碎乾丁	素燒賣(蒸) 素燒賣*2	應時青菜	鮮蔬香菇湯 香菇、豆薯		2.8	1.8	0.9		3.0		488
1/19	一	五穀飯	回鍋干片(煮) 豆干片、高麗菜、胡蘿蔔、甜雞蛋	玉米三色(煮) 白蘿蔔、玉米粒、茶豆	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.3		2.5		538
1/20	二	特餐	刈包 刈包*1	炸素排 全素排*1	活力時蔬	@玉米螺旋麵濃湯 素火腿、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、螺旋麵	鮮奶(竹、新)	2.8	1.9	0.6		2.5	1	562
1/21	三	五穀飯	@咖哩炒蛋(炒) 雞蛋、胡蘿蔔、白花菜、咖哩粉	肉骨茶燒黑干(煮) 大黑干1切9、凍豆腐、白蘿蔔、肉骨茶包	元氣食蔬	鳳梨山粉圓甜湯 鳳梨丁、山粉圓、白色QQ		3.6	3.0	1.0		2.8		630
1/22	四	五穀飯	◎花生油腐(煮) 小三角油腐、胡蘿蔔、香菇、熟花生	紅魷燴白菜(燴) 紅魷葫蘆、木耳、結球白菜、薑絲、角螺	可口時蔬	結頭菜湯 油片絲、結頭菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.6		2.5		514
1/23	五	特餐	金瓜菇菇鮮蔬粥# 角螺、南瓜、三色丁、香菇、高麗菜	咕咾素肉柳(煮) 百頁豆腐、海苔、甜椒、鳳梨丁	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1		2.7	1.7	1.3		3.0		481
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、@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16日 菜單提供：藝慶企業有限公司														