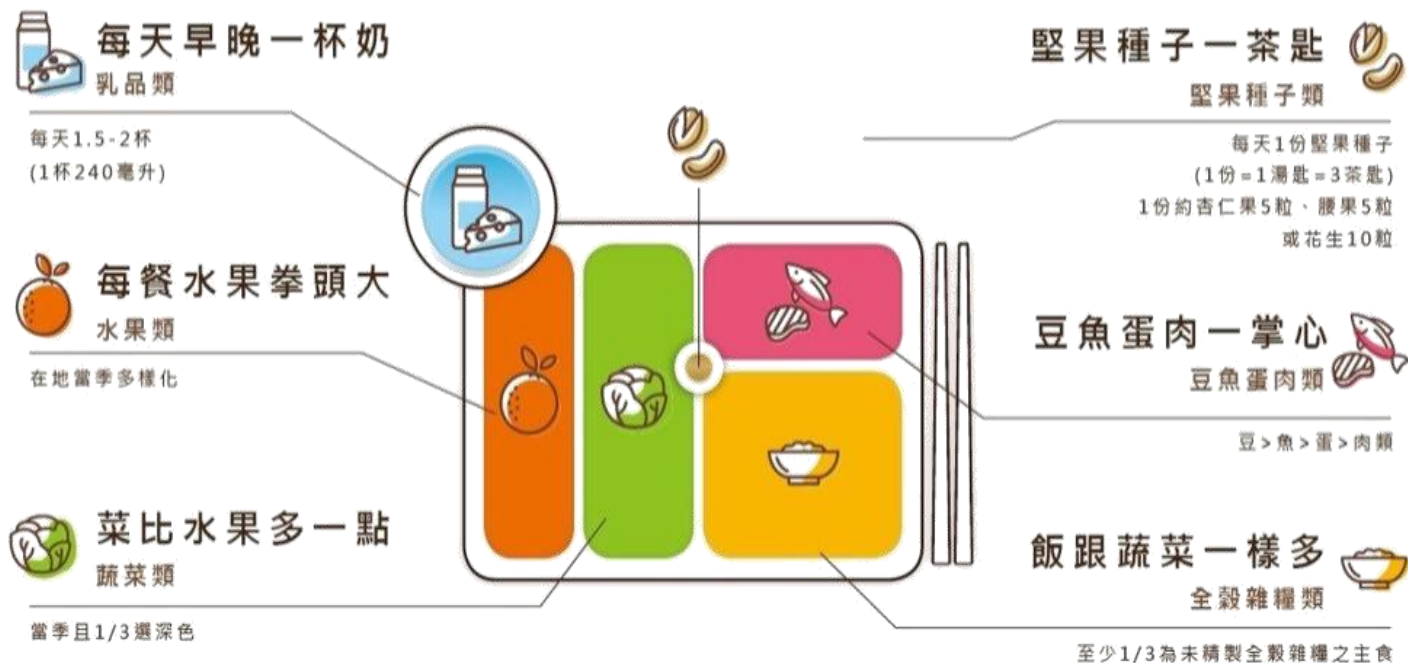


新竹市新竹國民小學115年2月營養午餐(素) 受供餐學校:竹蓮國小、陽光國小 人數:61

日期	星期							主食類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/蛋類	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		
2/23	一	薏仁飯	鮮菇素肉燥(煮) 素肉粒、碎乾丁、鮑菇頭	素炒白菜 (炒) 大白菜、胡蘿蔔、皮絲、生木耳	風味時蔬	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽、薑絲		3.0	2.1	1.7		3.0		549
2/24	二	五穀飯	咖哩豆腸(煮) 豆腸、馬鈴薯、胡蘿蔔、茶豆	素麥克雞塊(炸) 素雞塊*2	應時青菜	@玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		3.8	2.3	0.7		2.5		564
2/25	三	特餐	@素香蛋炒飯(炒) 雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒、鮑菇頭、茶豆	香滷油腐 (煮) 手工大四角油腐*1	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆、地瓜圓		3.9	2.0	0.7		2.2		538
2/26	四	燕麥飯	三杯干丁(煮) 四分干、馬鈴薯、甜椒、薑片、九層塔	素炒結頭菜(炒) 素蜜鵝、結頭菜、木耳	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 高麗菜、冬粉、芹菜		3.6	2.0	0.9		2.5		535
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4日				菜單提供：藝慶企業有限公司								

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

「我的餐盤」將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，因此只要挑對食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標了！

「我的餐盤」包含6大類食物，乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧、豆魚蛋肉與堅果種子類，跟著一起唸口訣，就能學會比例囉！