

新竹市新竹國民小學115年3月營養午餐(素)

人數:30

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								
3/2	一	慧仁飯	肉骨茶燒油腐(煮) 素皮絲,小四角油腐,白蘿蔔,肉骨茶包	白菜滷(煮) 大白菜,胡蘿蔔,角螺,素羊肉	風味時蔬	@海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		3.0	1.9	1.5		2.5	507	
3/3	二	五穀飯	咖哩豆腸(煮) 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	白果燴鮮瓜 鮮瓜,素羹,木耳,白果	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜		3.3	2.0	1.9		2.8	553	
3/4	三	糙米飯	@義式鮮蔬炒蛋(煮) 洗選蛋,甜椒,豆薯,香菇,羅勒香料	沙茶油腐(燒) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,素沙茶醬	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	0.9		2.8	572	
3/5	四	燕麥飯	鮮蔬素肚(煮) 素肚,香菇,甜椒,四分干	玉米三色(煮) 玉米粒,胡蘿蔔,鮮瓜,鮑菇頭	可口時蔬	結頭菜枸杞湯 枸杞,結頭菜,素皮絲		3.0	2.0	1.0		2.5	496	
3/6	五	特餐	什錦義大利麵(煮) 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,素火腿	豆包捲(蒸) 豆包,豆芽菜,豆干絲,胡蘿蔔,木耳	風味時蔬	X	履歷豆漿	2.2	2.3	1.5		3.0	497	
3/9	一	慧仁飯	家常燒油腐(煮) 麵輪,小三角油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶結	@蛋酥燴白菜(煮) 雞蛋,木耳,結球白菜,	活力時蔬	鮮菇涼薯湯 豆薯,秀珍菇,芹菜		3.3	2.1	1.6		2.5	539	
3/10	二	特餐	古早味米粉湯(煮) 粗米粉,素羹,香菇,綠豆芽,豆包	甜椒干片(炒) 豆干片,芹菜,甜椒	風味時蔬	香菇薺菜包 香菇薺菜包*1	鮮奶	2.9	2.1	1.2		2.5	1	595
3/11	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄,雞蛋,番茄醬	麻婆豆腐(煮) 豆腐,香菇,茶豆,豆瓣醬	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.7	2.0	1.0		2.2	537	
3/12	四	燕麥飯	紅燒烤麩(燒) 烤麩,香菇,胡蘿蔔,白芝麻	素炒結頭菜(炒) 素蜜鵝,結頭菜,木耳	活力時蔬	紫菜凍腐湯 紫菜,金針菇,凍豆腐	水果	3.3	2.2	1.6	1	2.5	606	
3/13	五	特餐	夏威夷炒飯(煮) 素火腿,玉米粒,鳳梨丁,鮑菇頭,茶豆,咖哩粉	珍珠丸子(蒸) 素珍珠丸子*2	應時青菜	鮮蔬湯 大白菜,香菇		3.5	1.9	1.1		2.5	522	
3/16	一	慧仁飯	素打拋肉(煮) 素肉粒,番茄,羅勒香料,碎乾丁	魚香茄子(炒) 素肉粒,鮑菇頭,茄子,九層塔	活力時蔬	筍絲鮮湯 竹筍,木耳		3.0	2.2	2.0		2.5	536	
3/17	二	五穀飯	紅燒麵輪(滷) 麵輪,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇,四分干	銀芽三絲(炒) 素火腿,綠豆芽,生木耳	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 味噌,乾海帶芽,豆薯	鮮奶	3.0	2.1	1.4		2.8	1	622
3/18	三	糙米飯	@鮮蔬炒蛋(炒) 洗選蛋,胡蘿蔔,高麗菜	紅燒百頁(煮) 百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片	元氣食蔬	燒仙草甜湯 紅豆,綠豆,白色QQ,仙草原汁		3.4	2.1	1.3		2.8	547	
3/19	四	燕麥飯	◎堅果燴豆包(煮) 豆包,堅果,鮮瓜,甜椒	螞蟻上樹(炒) 結球白菜,冬粉,胡蘿蔔,角螺	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,芹菜	水果	4.2	2.0	1.3	1	2.5	652	
3/20	五	特餐	古早味芋香粥(煮) 芋頭丁,素皮絲,芹菜,香菇,高麗菜	炸素雞排(炸) 素雞排*1	應時青菜	刈包 刈包*1		4.3	2.0	0.7		3.0	605	
3/23	一	慧仁飯	蜜汁鳳梨麵腸(煮) 麵腸,鳳梨丁,甜椒,番茄醬	關東煮(煮)	可口時蔬	黃芽鮮菇湯 黃豆芽,香菇,		3.2	2.0	1.5		2.5	524	
3/24	二	特餐	麵線糊(煮) 紅麵線,高麗菜,金針菇,油片絲,木耳,胡蘿蔔	鹽酥雙拼(炸) 豆腸,地瓜,椒鹽粉	活力時蔬	芝麻包 芝麻包*1	鮮奶	3.7	2.0	0.9		2.5	1	634
3/25	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,木耳	蜜汁豆干(煮) 四分干,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		3.8	2.3	1.1		2.8	592	
3/26	四	燕麥飯	京醬干絲(煮) 黃干絲,甜椒,生木耳	鮮瓜脆炒(炒) 鮮瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭	可口時蔬	凍腐鮮蔬湯 大白菜,凍豆腐		3.0	2.0	1.8		2.5	520	
3/27	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯,蕃茄,鮑菇頭,白油麵,羅勒香料,碎乾丁	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	@玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔,素火腿		2.8	2.3	1.2		3.0	533	
3/30	一	慧仁飯	玉米干丁(煮) 豆乾丁,玉米粒,鮑菇頭	角螺高麗菜(炒) 角螺,高麗菜,胡蘿蔔,	風味時蔬	海結油腐湯 小四角油腐,海帶結,薑絲		3.5	2.0	1.5		3.0	566	
3/31	二	五穀飯	樹子燒黑干(煮) 大黑干1切9,鮮瓜,樹子罐頭	蠔油紫茄(炒) 鮑菇頭,茄子,薑絲	應時青菜	@大滷湯 竹筍,雞蛋,金針菇,胡蘿蔔,木耳		3.0	2.1	2.0		2.5	530	

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22日

菜單提供：藝慶企業有限公司

備註