新竹市陽光國民小學109年05月營養午餐(素)

人數:75

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	主食類 份	蛋豆魚肉類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	總熱量
5/1	五	特餐	素高麗菜飯 毛豆,素火腿,胡蘿蔔,高麗菜,碎乾丁	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	味噌金菇湯 乾海芽,味噌,金針菇		3.0	1.8	1.0		2.2		469
5/4	一	麥片飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,香菜	咖哩什錦 素絞肉,紅蘿蔔,,馬鈴薯.南瓜,生木耳	可口時蔬	番茄蔬菜湯 番茄.大白菜,乾木耳.大骨	鮮奶	3.7	2.1	1.3		2.2	1	646
5/5	二	五穀飯	筍香豆腸 生豆腸,胡蘿蔔,筍片,鮑菇頭	素炒高麗菜 高麗菜.素火腿.胡蘿蔔.生木耳	風味時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,薑絲	水果	3.0	2.1	2.2	1.0	2.2		581
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔.洗選蛋	紅燒豆腐 生香菇,板豆腐,胡蘿蔔,毛豆	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆.紫米		3.9	2.0	1.0		2.5		558
5/7	四	燕麥飯	海結滷豆干 海帶結,1/4干丁,白蘿蔔,香菜	玉米總匯 素火腿,玉米粒,小黃瓜,鮑菇頭,彩椒	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞		3.0	2.0	1.8		2.2		504
5/8	五	特餐	義大利麵 馬鈴薯,蕃茄,毛豆,螺旋麵,羅勒香料,素火腿	紅燒豆包 炸豆包	元氣食蔬	玉米濃湯 玉米粒,南瓜,素火腿丁		3.7	2.1	1.0		3		577
5/11	一	麥片飯	三杯素肚 素肚,馬鈴薯,紅蘿蔔,九層塔,老薑	白菜滷 大白菜,金針菇,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	玉穗鮮湯 玉米條,胡蘿蔔,香菜	鮮奶	3.5	2.0	1.8		2.5	1	649
5/12	二	五穀飯	紅燒豆腸 豆腸,南瓜,胡蘿蔔,蒟蒻	什錦冬粉 冬粉,高麗菜,素火腿,胡蘿蔔,生木耳	風味時蔬	白蘿蔔素羹湯 白蘿蔔,素羹,胡蘿蔔	水果	4.2	2.1	1.4	1.0	2.2		641
5/13	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇	醋溜黑干 素豆干片 豆芽菜 胡蘿蔔 黑芝麻 白醋 香菜	應時青菜	薑汁地瓜 老薑 ,地瓜,地瓜圓		4.7	2.3	1.0		2.2		625
5/14	四	燕麥飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍	玉米總匯 玉米粒,小黃瓜,彩椒,蒟蒻	活力時蔬	肉骨茶湯 角螺.高麗菜.肉骨茶包		3.7	1.8	1.5		2.2		528
5/15	五	特餐	糙米芋頭鹹粥 糙米,碎乾丁,紅蘿蔔,高麗菜,芋頭,玉米粒	糖醋素魚柳 百頁豆腐,海苔,彩椒,薑末,生木耳	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		4.8	2.0	0.9		2.2		610
5/18	一	麥片飯	糖醋烤麩 烤麩,彩椒,青椒,胡蘿蔔,鳳梨罐	什錦素炒 小黃瓜,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	鮮蔬湯 高麗菜.金針菇.胡蘿蔔		3.0	2.1	1.9		2.2		518
5/19	二	五穀飯	馬鈴薯燉素肉 馬鈴薯.生木耳.素雞.胡蘿蔔.	繽紛時蔬 彩椒,鮑菇頭,芹菜,生木耳,素火腿	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線.高麗菜.角螺.當歸.枸杞	水果	3.2	2.1	1.8	1.0	2.2		582
5/20	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	紅燒油腐 小三角油腐,鮑菇頭,	元氣食蔬	燒仙草 綠豆,小薏仁,大豆,QQ, 仙草汁		3.3	2.0	1.0		2.5		521
5/21	四	燕麥飯	三杯黑干 大黑乾.鮑菇頭,胡蘿蔔,青椒,老薑,九層塔	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻	可口時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		4.6	2.2	0.9		2		602
5/22	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,雞蛋,乾木	香菇燒豆包 炸豆包,生香菇	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.4	1.8	1.3		3		541
5/25	一	麥片飯	紫茄燒豆包 茄子.生豆包.胡蘿蔔	菇燒白菜 生木耳.大白菜.金針菇.胡蘿蔔,素火腿	可口時蔬	海結玉米湯 海帶結,玉米,冬菜,香菜	鮮奶	4.0	2.1	1.5		2.2	1	672
5/26	二	五穀飯	香滷素鴨 素鴨,胡蘿蔔,鮑菇頭,九層塔	素炒鮮筍 去殼鮮筍,胡蘿蔔,生木耳,角螺	應時青菜	金針菇粉絲湯 金針菇,大白菜,乾木耳,粉絲	水果	3.9	2.2	1.4	1.0	2.2		632
5/27	三	糙米飯	雙色炒蛋 洗選蛋,玉米粒,,胡蘿蔔 ,毛豆	時蔬豆腐煲 豆腐,綠花椰,胡蘿蔔,生木耳	應時青菜	鳳梨山粉圓 山粉圓,粉圓,鳳梨罐		4.0	2.0	0.9		2.5		561
5/28	四	燕麥飯	鹹酥麵腸 麵腸,油花生,香菜,生香菇	小瓜素炒 小黃瓜,鮑菇頭,紅蘿蔔,彩椒,胡蘿蔔	活力時蔬	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐		3.0	1.9	1.7		2		486
5/29	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎干丁,,胡蘿蔔,馬鈴薯,鮑菇頭	海苔油腐 大四角油腐,海苔絲	元氣食蔬	蘿蔔鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,冬菜,素羊肉		2.9	2.1	1.1		3		521

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
4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。
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。

本月用餐天數21日　　菜單提供：藝慶企業有限公司