新竹市陽光國民小學111年6月營養午餐(素)

人數:79

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
6/13	一	五穀飯	韓式泡菜干片 豆干片.泡菜,高麗菜	什錦冬粉 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳	活力時蔬	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹,薑絲	鮮奶	3.0	2.1	1.6		2	1	592
6/14	二	五穀飯	玉米干丁 四分干,玉米條,鮑菇頭	雙菇燴瓠瓜 秀珍菇,香菇,瓠瓜,胡蘿蔔	可口時蔬	青菜豆腐湯 豆腐,大白菜	水果	3.0	2.0	1.6	1	2		553
6/15	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔	海味三絲 白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,白芝麻,芹菜	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,二砂		4.0	2.0	0.9		1.8		535
6/16	四	五穀飯	鐵板豆包 豆包,青椒,香菇,甜椒	金菇燒南瓜 金針菇,南瓜,香菜	可口時蔬	黃瓜素膳湯 大黃瓜,素羊肉		3.9	2.0	1.2		1.8		538
6/17	五	特餐	蕃茄素醬麵 白油麵,碎乾丁,素火腿,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料	香滷油腐 手工大四角油腐	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁		3.0	2.1	0.9		3		522
6/20	一	五穀飯	梅干燒素肚 素肚,筍乾,梅干菜	小瓜百果 百果,小黃瓜,素火腿,甜椒	可口時蔬	黃芽鮮菇湯 黃豆芽,胡蘿蔔,香菇		3.0	2.1	1.9		1.8		493
6/21	二	五穀飯	麻油素什錦 素雞.素羊肉,南瓜	洋芋炒三絲 角螺,馬鈴薯.胡蘿蔔,生木耳 ,甜椒	風味時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲	水果	3.0	2.0	0.9	1	1.8		521
6/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.9	2.0	1.2		2.5		566
6/23	四	五穀飯	三色干丁 豆乾丁,玉米粒,甜椒,	鮮菇花椰 鮑菇頭,胡蘿蔔,白花菜.生木耳	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條		3.2	2.0	1.7		1.8		496
6/24	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,素火腿,碎干丁,三色丁,馬鈴薯	香滷豆包 豆包,香菜	元氣食蔬	鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔		2.8	2.1	0.9		1.8		460
6/27	一	五穀飯	塔香麵腸 麵腸,胡蘿蔔,杏鮑菇,九層塔,薑	絲瓜燴百頁 絲瓜,胡蘿蔔,生木耳,百頁豆腐,冬粉	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔		3.1	2.1	1.7		2.5		528
6/28	二	五穀飯	咖哩豆包 豆包,胡蘿蔔,馬鈴薯,生木耳, 咖哩粉	豆豉苦瓜 苦瓜,豆豉,香菜	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲	水果	3.3	2.0	1.8	1	2.5		596
6/29	三	五穀飯	木須炒蛋 洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	日式燒油腐 小四角油腐,香菇,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.1	2.0	1.0		2.5		509
6/30	四	特餐	漢堡包 漢堡包	炸素肉排 素肉排	活力時蔬	玉米濃湯 素火腿,馬鈴薯,胡蘿蔔		3.0	1.7	0.7		2.5		467

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.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。
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19日　　菜單提供：藝慶企業有限公司