新竹市陽光國民小學112年06月營養午餐(素)

人數:85

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
6/1	四	燕麥飯	馬鈴薯燉素雞 馬鈴薯.素雞,甜椒	素火腿炒三絲 素火腿,豆芽菜,芹菜,乾木耳	活力時蔬	鮮菇蔬菜湯 秀珍菇,大白菜		3.1	2.2	1.6		2.5		536
6/2	五	特餐	瓠瓜鹹粥# 白米,糙米,炸豆包絲.胡蘿蔔,香菇,瓠瓜	酸菜炒麵腸 去水酸菜,麵腸切片	元氣食蔬	刈包 刈包	豆漿	4.0	2.1	1.1		2.5	1	669
6/5	一	小米飯	紅燒烤麩 烤麩,海帶結,素腰花,胡蘿蔔,香菜	素羹燴鮮蔬# 素羹,香菇,豆薯,甜椒	可口時蔬	味噌黃芽湯 黃豆芽,味噌,角螺	鮮奶	3.0	2.0	1.3		2.5	1	597
6/6	二	糙米飯	沙茶黑干 大黑干切片,青椒,甜椒,沙茶醬	清蒸南瓜 薑絲,三色丁,南瓜	風味時蔬	冬瓜鮮湯 冬瓜,胡蘿蔔	水果	3.9	2.0	1.1	1	2.5		625
6/7	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔.洗選蛋	香滷豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紫米紅豆,二砂		3.9	2.1	1.1		2.8		585
6/8	四	燕麥飯	雙蘿燒豆腸 豆腸,胡蘿蔔,白蘿蔔	田園鮮蔬總匯 去皮芋頭,玉米粒,豆薯,鮑菇頭	活力時蔬	黃瓜素丸湯 大黃瓜,素丸		3.6	2.5	1.3		2.5		581
6/9	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,素羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,角	香滷油腐 手工大四角油腐*1	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		3.0	2.0	1.0		2.5		501
6/12	一	小米飯	咖哩素肉醬# 素肉粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,碎干丁,咖哩粉,毛豆	素炒白玉絲 白蘿蔔,乾木耳,甜椒	活力時蔬	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹	鮮奶	3.2	2.0	1.6		2.2	1	612
6/13	二	糙米飯	玉米燒素雞 素雞,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭	什錦冬粉 素火腿,冬粉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.7	2.1	1.4		2.5		560
6/14	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	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,二砂		3.9	2.0	0.9		2.8		575
6/15	四	燕麥飯	豆瓣燒麵腸 麵腸,香菇,甜椒	素香青花菜 素火腿,青花菜,胡蘿蔔,鮑菇頭	可口時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,枸杞,紅棗		3.0	2.1	1.8		2.5		522
6/16	五	特餐	蕃茄素醬麵 油麵,素肉粒,洋蔥,蕃茄,馬鈴薯,羅勒香料,碎	炸豆包 豆包*1	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,玉米粒		3.2	2.1	1.2		3.0		545
6/17	六	糙米飯	紅燒油腐 小三角油腐,毛豆,甜椒	豆香花椰 角螺,胡蘿蔔,白花菜.乾木耳	風味時蔬	海根蘿蔔湯 蘿蔔,海帶根,薑絲		3.0	2.0	1.6		2.5		516
6/19	一	小米飯	梅干燒素肚 素肚,去水筍乾,梅干菜	鮮筍三絲 去殼竹筍.胡蘿蔔.乾木耳,素火腿	可口時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米條,白蘿蔔,香菜		3.2	2.1	1.6		2.5		534
6/20	二	糙米飯	麻油凍腐 白蘿蔔,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑	素香炒洋芋 角螺,馬鈴薯.胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	味噌海芽金菇湯 味噌,乾海芽,金針菇	水果	3.6	2.0	0.9	1	2.5		594
6/21	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	肉骨茶香油腐 黑干1切9,胡蘿蔔,鮑菇頭,肉骨茶包,豆薯	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.9	2.0	1.1		2.8		580
6/26	一	小米飯	京醬干絲 甜椒,小黃瓜.黃干絲,甜麵醬	絲瓜枸杞冬粉# 絲瓜,鮑菇頭,乾木耳,冬粉,枸杞	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔		3.2	2.0	1.6		2.5		528
6/27	二	糙米飯	咖哩豆腸 豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	芋香燴玉米# 去皮芋頭,三色丁,玉米粒	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.8	2.9	0.9		2.8		631
6/28	三	五穀飯	三色炒蛋 洗選蛋,毛豆,生木耳,胡蘿蔔	素沙茶油腐 小四角油腐,素沙茶,香菇,胡蘿蔔	應時青菜	綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.8	2.2	1.0		2.8		578
6/29	四	燕麥飯	鹽酥麵腸 麵腸,香菇,甜椒	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,胡蘿蔔,鮑菇頭	風味時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,海帶芽		3.0	2.0	1.7		2.8		529
6/30	五	特餐	漢堡包 漢堡包	炸素排 全素排	活力時蔬	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,素火腿		2.6	1.9	0.6		3.0		477

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21日　　菜單提供：藝慶企業有限公司