新竹市陽光國民小學112年10月營養午餐(素)

人數:67

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/豆漿 份	總熱量
10/2	一	小米飯	南瓜燒豆腸 南瓜,豆腸,毛豆仁	山藥什錦 山藥,小黃瓜,鮑菇頭,紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽味噌湯 乾海芽,豆腐,味噌	鮮奶 (4-6+科任)	3.4	2.2	1.2		2.8		557
10/3	二	糙米飯	#普羅旺斯素肚 素肚,大番茄,青椒,馬鈴薯	#桂筍麵輪 桂竹筍,麵輪,紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜,金針菇,素羊肉		3.1	2.1	1.5		2.5	1	620
10/4	三	五穀飯	小黃瓜炒蛋 小黃瓜,洗選蛋,甜椒	鐵板油腐 小三角油腐,綠豆芽,彩椒	元氣食蔬	摩摩喳喳 芋頭,地瓜,西谷米,鳳梨丁,椰奶		3.4	2.0	1.0		2.8		539
10/5	四	燕麥飯	栗子燒素雞丁 栗子,素雞丁,馬鈴薯,彩椒	冬瓜百頁 冬瓜,百頁豆腐,生香菇	可口時蔬	素魷魚羹湯 蒟蒻紅魷,白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳	鮮奶(1-3)	3.4	1.8	1.6		2.5		530
10/6	五	特餐	家鄉粄條 粄條,肉絲,生香菇,綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔,高麗菜	炸素魚排*1 素魚排	元氣食蔬	白菜番茄湯 番茄,大白菜		2.8	2.4	1.5		2.8		539
10/11	三	五穀飯	紅娘蒸蛋 紅蘿蔔,洗選蛋,毛豆仁	醬燒豆腸 炸豆腸,紅蘿蔔,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青菜	紅豆芋圓湯 芋圓,紅豆	水果	3.7	1.9	1.0		2.2		527
10/12	四	燕麥飯	糖醋麵腸 麵腸,彩椒,小黃瓜,鳳梨丁	黃瓜皮酥 大黃瓜,鮮木耳,腐皮	活力時蔬	福菜鮮筍湯 福菜,鮮筍		3.0	1.9	1.6	1	2.5		568
10/13	五	特餐	#塔香素沙茶羹麵 白油麵,大白菜,金針菇,乾木耳,蒟蒻肉羹,角蝦	茄汁豆包*1 豆包*1	**酸菜蘿蔔素滷**	X		2.4	2.0	1.2		2.5		464
10/16	一	小米飯	藥燉素肚 素肚,青椒,杏鮑菇,玉米筍	鮮豆素火腿 素火腿,鮮豆,紅蘿蔔	可口時蔬	海裙金菇湯 海帶芽,金針菇		3.0	2.0	1.8		2.5		513
10/17	二	糙米飯	小瓜燒花干 麻油瓜,蘭花干,白蘿蔔	豆包絲燒白菜 大白菜,乾木耳,豆包絲,胡蘿蔔	應時青菜	南洋蔬菜湯 馬鈴薯,番茄,杏鮑菇		3.2	2.1	1.5		2.5		528
10/18	三	五穀飯	菇菇炒蛋 鮑魚菇,洗選蛋,毛豆仁,生香菇	醬燒豆腸 豆腸,番茄,小黃瓜	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	豆漿	3.0	2.2	1.3		2.8	1	631
10/19	四	燕麥飯	四喜烤麩 烤麩,生木耳,毛豆,紅蘿蔔	#青花素黑輪 青花菜,素黑輪,甜椒	活力時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,枸杞,紅棗,生香菇		3.0	2.0	1.7		2.5		512
10/20	五	特餐	西西里菇菇麵 白油麵,素肉粒,三色丁,番茄,鴻喜菇	炸天婦羅 紅蘿蔔,香菇,南瓜	風味時蔬	山藥角螺湯 山藥,角螺		3.1	1.9	1.0		3.0		517
10/23	一	小米飯	番茄燴油腐 油豆腐,番茄,玉米筍,毛豆	#素火腿高麗 素火腿,高麗菜,鴻喜菇,美白菇	活力時蔬	冬菜粉絲湯 粉絲,大白菜,冬菜	鮮奶 (4-6+科任)	3.3	2.1	1.6		2.5		542
10/24	二	糙米飯	泰式豆腸 豆腸,杏鮑菇,番茄,九層塔	蔬菜冬粉 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	應時青菜	當歸皮酥湯 皮酥,涼薯,當歸	**水果**	3.4	2.2	1.5		2.5	1	647
10/25	三	五穀飯	鮮蔬炒蛋 高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,洗選蛋	糖醋麵腸 麵腸,青椒,鳳梨丁,生香菇	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		3.8	2.2	1.0		2.8		581
10/26	四	燕麥飯	©宮保素雞丁 素雞丁,油花生,甜椒,鮑菇頭	#酥炸三味 馬鈴薯,地瓜,百頁豆腐	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽	鮮奶(1-3)	4.3	2.2	1.2	1	2.5		668
10/27	五	特餐	什錦菇菇鹹粥 杏鮑菇,高麗菜,玉米粒,生香菇,芹菜	素紅燒麵排 素紅燒麵排	活力時蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.0	2.0	1.0		2.5		498
10/30	一	特餐	#熱帶菠蘿田園拌飯 玉米粒,紅蘿蔔,素火腿,毛豆仁,冷凍鳳梨丁	#©堅果京醬素肚 堅果,素肚,小黃瓜,甜椒	可口時蔬	三絲湯 榨菜絲,木耳,高麗菜		3.1	2.2	1.6		2.4		528
10/31	二	糙米飯	芋頭烤麩 芋頭,烤麩	麵筋鮮筍 鮮筍,麵筋泡	風味時蔬	冬瓜角螺湯 冬瓜,角螺		3.3	2.0	1.6		2.5		534

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、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20日　　菜單提供：蕓慶企業有限公司