

## 新竹市陽光國民小學112年12月營養午餐(素)

人數:67

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	飲料/甜品	總熱量	
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
12/1	五	特餐	台式炒麵 <small>白油麵,豆包,綠豆芽,木耳,胡蘿蔔,高麗菜</small>	*炸素魚片*1 <small>素魚片*1</small>	元氣食蔬	蘿蔔番茄湯 <small>白蘿蔔,番茄</small>		2.4	2.0	1.5		2.6	1	570
12/4	一	小米飯	結頭菜素雞 <small>素雞,結頭菜,紅蘿蔔,鮑菇頭</small>	宜蘭西滷肉# <small>大白菜,木耳,香菇,胡蘿蔔,芋頭,角螺</small>	可口時蔬	枸杞木瓜湯 <small>青木瓜,枸杞,素羊肉</small>	鮮奶 (陽光4-6)	3.1	2.2	1.7		2.2		522
12/5	二	糙米飯	咖哩素肉醬 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,碎干丁,咖哩粉,毛豆</small>	關東煮 <small>白蘿蔔,海帶結,胡蘿蔔,小四角油腐</small>	應時青菜	冬菜粉絲湯 <small>粉絲,大白菜,冬菜</small>		3.5	2.1	1.2		2.2		535
12/6	三	五穀飯	鮮蔬蒸蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇</small>	茄香麵腸 <small>茄子,麵腸,薑片,九層塔</small>	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,薏仁</small>	豆漿	3.9	2.0	0.9		2.5		556
12/7	四	燕麥飯	麻油鮮蔬豆腐# <small>豆腐,胡蘿蔔,高麗菜,杏鮑菇</small>	冬瓜鮮菇# <small>冬瓜,紅蘿蔔,鴻喜菇</small>	活力時蔬	海芽油片湯 <small>海帶芽,油片絲</small>	鮮奶 (陽光1-3)	3.0	1.9	1.4	1	2.4		554
12/8	五	特餐	素火腿炒飯 <small>全素火腿,生香菇,玉米粒,胡蘿蔔,鳳梨</small>	蒸大四角油腐*1 <small>大四角油腐*1</small>	風味時蔬	酸辣湯 <small>豆腐,脆筍絲,胡蘿蔔,乾木耳</small>		3.2	2.0	0.9		2.4		499
12/11	一	小米飯	韓式泡菜素肚 <small>素肚,高麗菜,素泡菜,紅蘿蔔</small>	◎韓式雜炊冬粉# <small>冬粉,乾木耳,紅蘿蔔,油菜,碎干丁,白芝麻</small>	可口時蔬	韓式豆芽湯 <small>黃豆芽,海帶絲,小三角油腐</small>		3.5	2.0	1.3		2.4		536
12/12	二	糙米飯	紅燒素雞丁 <small>素雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔,杏鮑菇</small>	素炒花椰 <small>青花菜,紅蘿蔔,油片絲</small>	應時青菜	紫菜珍菇湯 <small>金針菇,紫菜</small>	水果	3.0	2.0	1.5		2.2		495
12/13	三	五穀飯	木須炒蛋 <small>洗選蛋,胡蘿蔔,生木耳,毛豆</small>	家常豆腐 <small>豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳</small>	元氣食蔬	南瓜甜湯 <small>南瓜,薑片,二砂,QQ</small>		3.3	2.1	0.9		2.6		526
12/14	四	燕麥飯	凍腐燒素雞 <small>素雞,凍豆腐,山藥</small>	麻香高麗菜# <small>高麗菜,金針菇,胡蘿蔔,黑麻油</small>	活力時蔬	冬瓜角螺湯 <small>冬瓜,角螺,薑絲</small>		3.2	2.0	1.5		2.2		512
12/15	五	特餐	糙米鮮蔬粥 <small>白米,糙米,碎干丁,玉米粒,紅蘿蔔,高麗菜</small>	炸素排*1 <small>素排*1</small>	風味時蔬	冰心地瓜*1# <small>冰心地瓜*1</small>		3.2	2.0	0.8		2.2		493
12/18	一	小米飯	瓜子素肉 <small>絞脆花瓜,豆乾丁,生香菇</small>	素魷燴白蘿蔔# <small>白蘿蔔,葫蘆紅魷,鴻喜菇,小黃瓜</small>	活力時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	鮮奶 (陽光4-6)	3.0	2.0	1.7		2.3		506
12/19	二	糙米飯	栗子燒麵輪# <small>栗子,生香菇,麵輪,馬鈴薯,四分干</small>	扁蒲素燴 <small>扁蒲,豆包,彩椒</small>	應時青菜	黃瓜養生湯 <small>大黃瓜,角螺,枸杞</small>		4.2	2.2	1.6	1	2.2	691	
12/20	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>番茄,洗選蛋</small>	大溪黑干# <small>黑豆干,素雞,白蘿蔔,榨菜</small>	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓,二砂</small>		3.7	2.0	1.2		2.5		554
12/21	四	燕麥飯	鮮菇燴豆腐 <small>豆腐,生香菇,玉米筍,毛豆</small>	素火腿高麗菜 <small>高麗菜,素火腿,木耳</small>	可口時蔬	豆薯油腐湯 <small>豆薯,小三角油腐</small>	鮮奶 (陽光1-3)	3.3	2.0	1.3	1	2.3		574
12/22	五	特餐	烏龍湯麵 <small>烏龍麵,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,綠豆芽,油片絲</small>	滷豆包*1 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	X		2.4	2.0	1.1		2.5		457
12/25	一	小米飯	南洋咖哩鮮蔬 <small>紅蘿蔔,豆腐,馬鈴薯</small>	三鮮冬瓜 <small>冬瓜,紅蘿蔔,麵筋泡,乾木耳</small>	風味時蔬	白菜油片湯 <small>大白菜,油片絲</small>		3.5	2.0	1.5		2.5		543
12/26	二	糙米飯	沙茶素魷魚 <small>紅蘿蔔,杏鮑菇,葫蘆白魷,四分干,素沙茶醬</small>	玉米總匯 <small>素肉粒,玉米粒,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	結頭菜角螺湯 <small>結頭菜,角螺</small>	水果	3.4	2.1	1.5		2.2		527
12/27	三	五穀飯	◎芝麻南瓜炒蛋# <small>南瓜,黑芝麻,洗選蛋</small>	芹香干絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		4.2	2.0	0.8		2.2		564
12/28	四	燕麥飯	咕咾素雞 <small>素雞,彩椒,鳳梨丁,小黃瓜,鮑菇頭</small>	紫茄麻婆豆腐 <small>紫茄,豆腐,三色豆,胡蘿蔔</small>	活力時蔬	鮮蔬湯 <small>高麗菜,番茄,生香菇</small>		3.1	2.0	1.3	1	2.2		556
12/29	五	特餐	番茄杏鮑素醬麵 <small>白油麵,碎干丁,番茄,鮑菇頭,玉米筍</small>	紅燒麵排*1 <small>紅燒麵排*1</small>	元氣食蔬	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔,玉米條,芹菜</small>		2.6	2.0	1.4		3.0		503

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.副菜三之時蔬：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秘書裁定做更動。
- 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