# 新竹市陽光國民小學113年3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/1 | 五 | 特餐 | 素炸醬麵<br>白油麵,碎乾丁,甜麵醬,馬鈴薯,三色丁.青花菜 | 滷豆包*1<br>豆包*1 | 元氣食蔬 | 榨菜豆腐湯<br>豆腐,豆薯,去水榨菜 | | 3.2 | 2.1 | 0.8 | | 2.6 | | 517 |
| 3/4 | 一 | 小米飯 | 素肚咖哩<br>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉 | 黃瓜燴油片絲<br>大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇 | 可口時蔬 | 羅宋湯<br>番茄,高麗菜,洋蔥,芹菜 | 鮮奶(陽光4-6) | 3.3 | 1.8 | 1.5 | | 2.2 | 1 | 597 |
| 3/5 | 二 | 糙米飯 | 京醬干絲<br>黃干絲,甜椒,生木耳.胡蘿蔔.甜麵醬 | 飄香滷味<br>白蘿蔔.杏鮑菇.玉米條.胡蘿蔔 | 應時青菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.火腿丁 | | 3.5 | 2.1 | 1.3 | | 2.2 | | 534 |
| 3/6 | 三 | 紅豆飯 | 紅娘鮮菇炒蛋#<br>洗選蛋,胡蘿蔔,鴻喜菇 | 塔香油腐<br>鮑菇頭,小四角油腐,小黃瓜,九層塔 | 元氣食蔬 | 綠豆西米露湯<br>綠豆,西米露,二砂糖 | 豆漿 | 3.8 | 2.0 | 0.9 | | 2.5 | 1 | 647 |
| 3/7 | 四 | 燕麥飯 | 三杯素雞丁<br>素雞丁.鮑菇頭,馬鈴薯,四分干,九層塔 | 鮮菇燒冬瓜#<br>冬瓜.紅蘿蔔.乾木耳.袖珍菇.麵筋泡 | 活力時蔬 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔.胡蘿蔔.肉絲 | 鮮奶(陽光1-3) | 3.2 | 2.1 | 1.5 | 1 | 2.4 | | 587 |
| 3/8 | 五 | 特餐 | 白醬義大利麵<br>白油麵.玉米筍.青花菜.杏鮑菇.毛豆.素肉粒 | 滷大四角油腐<br>大四角油腐*1 | 風味時蔬 | 白菜番茄湯<br>大白菜.番茄 | | 2.7 | 1.9 | 1.2 | | 2.4 | | 469 |
| 3/11 | 一 | 小米飯 | 凍腐燒烤麩#<br>烤麩,紅蘿蔔,白蘿蔔 | 南瓜麵輪#<br>麵輪,三色丁,南瓜 | 可口時蔬 | 味噌豆腐湯<br>豆腐,味噌 | | 3.9 | 2.1 | 0.8 | | 2.4 | | 563 |
| 3/12 | 二 | 糙米飯 | ©安東燉素肚#<br>素肚.馬鈴薯.胡蘿蔔.冬粉.白芝麻 | 素炒雙花<br>青花菜.白花菜.油片絲 | 應時青菜 | 白菜油腐湯<br>油豆腐.白菜 | 水果 | 3.5 | 2.0 | 1.3 | | 2.2 | | 531 |
| 3/13 | 三 | 薏仁飯 | 玉米炒蛋<br>玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔 | 鮮蔬燒素雞<br>素雞.結頭菜.胡蘿蔔.香菜 | 元氣食蔬 | 紅豆紫米湯<br>紅豆,紫米 | | 3.9 | 2.0 | 0.9 | | 2.6 | | 562 |
| 3/14 | 四 | 燕麥飯 | 無錫花干#<br>蘭花干.青椒.紅椒.豆薯 | 脆薯皮酥<br>馬鈴薯.皮酥.木耳.胡蘿蔔 | 活力時蔬 | 冬瓜枸杞湯<br>冬瓜.枸杞.薑絲 | | 3.7 | 1.9 | 1.0 | 1 | 2.2 | | 589 |
| 3/15 | 五 | 特餐 | *塔香素魷魚羹麵#<br>油麵.蒟蒻魷魚.角螺.大白菜.脆筍絲.金針菇.木 | 素魚排*1<br>魚排*1 | 風味時蔬 | X | | 2.4 | 1.9 | 1.2 | | 2.2 | | 442 |
| 3/18 | 一 | 小米飯 | 蘿蔔燒豆腸<br>豆腸.白蘿蔔.胡蘿蔔.杏鮑菇 | 高麗麵筋#<br>高麗菜,麵筋泡,胡蘿蔔,木耳 | 活力時蔬 | 鮮蔬油片湯<br>油片絲,大白菜 | 鮮奶(陽光4-6) | 3.0 | 2.5 | 1.5 | | 2.3 | | 537 |
| 3/19 | 二 | 糙米飯 | 栗子燒麵輪#<br>栗子.馬鈴薯.生香菇.麵輪.四分干 | 豆瓣四色<br>玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,素肉粒 | 應時青菜 | 白玉玉筍湯#<br>白蘿蔔.玉米筍 | | 3.7 | 2.1 | 1.1 | | 2.2 | 1 | 643 |
| 3/20 | 三 | 紫米飯 | 香菇蒸蛋<br>洗選蛋,香菇 | 五香滷味<br>四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉 | 元氣食蔬 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆.薏仁 | | 3.7 | 2.0 | 0.9 | | 2.5 | | 549 |
| 3/21 | 四 | 燕麥飯 | 醋溜豆包<br>豆包,馬鈴薯,青椒 | 螞蟻上樹<br>大白菜.冬粉.木耳.紅蘿蔔.碎干丁.角螺 | 可口時蔬 | 味噌鮮菇湯<br>味噌.生香菇.白蘿蔔 | 鮮奶(陽光1-3) | 3.7 | 2.0 | 1.5 | | 2.3 | | 544 |
| 3/22 | 五 | 特餐 | 紅燒麵疙瘩<br>麵疙瘩,皮酥,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔 | 素牛蒡排*1<br>素牛蒡排*1 | 元氣食蔬 | 冰心地瓜*1<br>冰心地瓜*1 | | 2.5 | 1.8 | 1.0 | | 2.5 | | 448 |
| 3/25 | 一 | 小米飯 | 麻油黑干<br>黑豆干.胡蘿蔔.杏鮑菇.甜椒 | 花干燒冬瓜#<br>蘭花干.冬瓜.胡蘿蔔.木耳 | 風味時蔬 | 酸菜凍腐湯<br>酸菜.凍豆腐 | | 3.0 | 2.4 | 1.4 | | 2.5 | | 535 |
| 3/26 | 二 | 糙米飯 | 馬鈴薯燒豆腸<br>豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔 | 玉米鮮蔬<br>胡蘿蔔.小黃瓜.玉米粒,豆薯 | 可口時蔬 | 當歸麵線湯<br>紅麵線.高麗菜.當歸.枸杞 | 水果 | 3.9 | 2.0 | 1.0 | | 2.2 | | 543 |
| 3/27 | 三 | 薏仁飯 | 義式鮮蔬炒蛋<br>洗選蛋,胡蘿蔔,青椒,馬鈴薯,羅勒香料 | 紅燒油腐<br>小三角油腐.胡蘿蔔.鮑菇頭 | 應時青菜 | 冬瓜山粉圓<br>冬瓜塊.山粉圓 | | 3.1 | 2.0 | 0.8 | | 2.2 | | 490 |
| 3/28 | 四 | 燕麥飯 | 黑胡椒素雞<br>素雞.黑胡椒.胡蘿蔔.山藥 | 素黑輪黃瓜<br>大黃瓜.素黑輪.彩椒.紅蘿蔔 | 活力時蔬 | 鮮筍豆腐湯<br>鮮筍.豆腐 | | 3.3 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.2 | | 565 |
| 3/29 | 五 | 特餐 | *麵線糊<br>綜色麵線.油片絲.高麗菜.金針菇.紅蘿蔔.木耳 | 素牛蒡排*1<br>素牛蒡排*1 | 元氣食蔬 | 奶皇包*1<br>奶皇包*1 | | 3.1 | 1.8 | 0.9 | | 3.0 | | 511 |

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21日　　菜單提供：藝慶企業有限公司