

# 新竹市陽光國民小學113年4月營養午餐(素)

人數:11

日期	星期	主餐					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
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品								
4/1	一	小米飯	◎堅果炒素雞丁 堅果,素雞丁,彩椒,小黃瓜	豆干炒雙花 青花菜,白花菜,胡蘿蔔,豆干片	可口時蔬	鮮蔬冬粉湯 豆薯,木耳,冬粉		###	###	###		2.2	1	#REF!
4/2	二	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	應時青菜	南瓜鮮菇湯 南瓜,胡蘿蔔,生香菇		###	###	###		2.2		#REF!
4/3	三	紅藜飯	鴻喜菇炒蛋# 洗滌蛋,胡蘿蔔,毛豆,鴻喜菇	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁		###	###	###		2.5	1	#REF!
4/8	一	小米飯	三杯燒素雞 素腰花,紅蘿蔔,素雞,鮑菇頭	蔬菜冬粉 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	可口時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米粒,白蘿蔔		###	###	###		2.4		#REF!
4/9	二	糙米飯	泰式豆腸 豆腸,杏鮑菇,番茄,九層塔	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,油片絲	應時青菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐	水果	###	###	###		2.2		#REF!
4/10	三	薏仁飯	番茄炒蛋 番茄,洗滌蛋	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		###	###	###		2.6		#REF!
4/11	四	燕麥飯	飄香素肉燥 生香菇,胡蘿蔔,碎干丁,素肉燥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜,杏鮑菇,生木耳,鮑魚菇,角螺	活力時蔬	酸辣湯 豆腐,番茄,胡蘿蔔,乾木耳,烏醋		###	###	###	1	2.2		#REF!
4/12	五	特餐	烏龍湯麵 烏龍麵,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,綠豆芽,油片絲	滷大四角油腐*1 大四角油腐*1	元氣食蔬	X		###	###	###		2.2		#REF!
4/15	一	小米飯	四喜烤麩 烤麩,生木耳,毛豆,紅蘿蔔	彩繪鮮蔬# 油片絲,青花菜,胡蘿蔔,玉米筍,杏鮑菇	活力時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁	鮮奶 (陽光4-6)	###	###	###		2.3	##	#REF!
4/16	二	糙米飯	普羅旺斯素肚 素肚,大番茄,青椒,馬鈴薯	酥炸雙色 馬鈴薯,南瓜	應時青菜	味噌油豆腐湯 味噌,白蘿蔔,油豆腐		###	###	###		2.2		#REF!
4/17	三	紫米飯	三色炒蛋 雞蛋,香菇,豆薯,玉米粒,青蔥	芹香干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	豆漿	###	###	###		2.5		#REF!
4/18	四	燕麥飯	打拋干丁 碎干丁,番茄,九層塔	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,木耳,金針菇,角螺	可口時蔬	結頭菜油腐湯 結頭菜,油豆腐	鮮奶 (陽光1-3)	###	###	###		2.3		#REF!
4/19	五	特餐	素火腿炒飯 全素火腿,生香菇,三色丁,胡蘿蔔,毛豆仁	*全素排*1 全素排*1	風味時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米,香菜		###	###	###		2.5		#REF!
4/22	一	小米飯	醬爆黑干 大黑干,杏鮑菇,胡蘿蔔,小黃瓜	豆香四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,生香菇	風味時蔬	枸杞木瓜湯 青木瓜,枸杞	鮮奶 (陽光4-6)	###	###	###		2.5		#REF!
4/23	二	糙米飯	◎宮保素雞丁 素雞丁,油花生,甜椒,鮑菇頭	冬瓜麵筋 冬瓜,紅蘿蔔,麵筋泡	可口時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米條,角螺	水果	###	###	###		2.2		#REF!
4/24	三	薏仁飯	鮮菇蒸蛋 生香菇,洗滌蛋	醬燒翅腸 翅腸,青椒,鳳梨丁,杏鮑菇	應時青菜	紅豆地瓜圓湯# 地瓜圓,紅豆		###	###	###		2.2		#REF!
4/25	四	燕麥飯	鮮菇燴豆腐 豆腐,生香菇,玉米筍,毛豆	香菇滷素肚 素肚*1/3,生香菇	活力時蔬	白玉鮮筍湯 白蘿蔔,鮮筍	鮮奶 (陽光1-3)	###	###	###	1	2.2		#REF!
4/26	五	特餐	古早味鮮芋粥 胡蘿蔔,香菇,芋頭,碎乾丁	滷豆包*1 生豆包*1	元氣食蔬	芝麻包*1 芝麻包*1		###	###	###		3.0		#REF!
4/29	一	小米飯	三杯干丁 四分干丁,鮑菇頭,胡蘿蔔,豆薯	洋芋四色 馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 白蘿蔔,油片絲,味噌		3.0	2.1	1.6		2.2		509
4/30	二	糙米飯	香炒干片# 黃豆芽,紅椒,黃豆干	珍菇燴白菜 大白菜,金針菇,木耳	元氣食蔬	竹筍素肉湯 鮮筍,素羊肉		3.3	1.9	1.5		2.2		507
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								