新竹市陽光國民小學113年11月營養午餐(素)

人數:11

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
11/1	五	特餐	金菇什錦燴飯# 金針菇,素肚,素羊肉,高麗菜,紅蘿蔔,毛豆	香滷油腐 手工大四角油腐*1	元氣食蔬	X		3.0	2.0	1.0		2.5		496
11/4	一	五穀飯	蘿蔔燒油腐 紅蘿蔔,白蘿蔔,小四角油腐,鴻喜菇	素火腿銀芽 綠豆芽,乾木耳,素火腿,角螺	可口時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,香菇,薑絲		3.0	2.0	1.8		2.5		517
11/5	二	五穀飯	三杯麵腸 麵腸,杏鮑菇,九層塔,薑片	什錦青花 青花菜,油片絲,甜椒	應時青菜	鮮筍湯 去殼竹筍	水果	3.0	2.1	1.8		2.5		524
11/6	三	五穀飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗選蛋	醬燒油腐 小三角油腐,脆筍片,彩椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.7	1.9	1.0		2.8		556
11/7	四	五穀飯	沙茶素肚 素肚,香菇,甜椒,素沙茶醬	白菜滷 大白菜,金針菇,乾木耳,皮酥	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米粒,白蘿蔔		3.2	2.2	1.5	1	2.8		611
11/8	五	特餐	麵線糊 麵線,角螺,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,乾木耳,素	豆包捲 豆包,素火腿,豆芽菜,胡蘿蔔,生木耳	風味時蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.6	2.1	1.4		2.5		556
11/11	一	五穀飯	回鍋干片 高麗菜,豆干片,甜椒	冰心地瓜 地瓜*1	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,素羊肉	鮮奶(4-6)	3.0	2.0	1.1		2.5		503
11/12	二	五穀飯	京醬干絲 黃干絲,小黃瓜,甜椒,甜麵醬	鮮菇滑白菜 香菇,胡蘿蔔,結球白菜,素火腿	應時青菜	羅宋湯 芹菜,馬鈴薯,番茄		3.1	2.1	1.7		2.5	1	628
11/13	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	家常豆腐 豆腐,毛豆,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.9	2.5	0.9		2.8		608
11/14	四	五穀飯	鹽酥素雞米 麵腸,鮑菇頭,油花生	百果燴黃瓜 大黃瓜,素腰花,紅魷蒟蒻,百果	可口時蔬	玉米濃湯 玉米粒,胡蘿蔔,馬鈴薯	鮮奶(1-3)	3.3	2.0	1.8		2.5		541
11/15	五	特餐	番茄義大利麵 白油麵,番茄,鮑菇頭,碎乾丁,毛豆	海苔油腐 手工大四角油腐,海苔粉	風味時蔬	白菜金菇湯 結球白菜,金針菇,乾木耳		2.6	2.0	1.2		3.0		493
11/18	一	五穀飯	素瓜子肉 素肉粒,絞花瓜,碎乾丁,香菇	木耳炒甘藍 生木耳,高麗菜,甜椒	活力時蔬	蘿蔔素羹湯 白蘿蔔,素羹,芹菜		3.0	2.1	1.8		2.5		523
11/19	二	五穀飯	糖醋烤麩 烤麩,甜椒,青椒,鳳梨罐	玉米四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,毛豆仁,素肉粒	應時青菜	黃瓜鮮湯 大黃瓜,.枸杞	水果	3.5	2.4	1.3		2.5		570
11/20	三	五穀飯	羅勒鮮菇炒蛋 羅勒香料,鮑菇頭,洗選蛋,胡蘿蔔	©宮保油腐 油豆腐,油花生,小黃瓜,甜椒	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	1.9	0.9		2.8		558
11/21	四	五穀飯	麻油素雞 素雞,香菇,白蘿蔔,薑片	什錦冬瓜 素羊肉,冬瓜,毛豆,三色丁	可口時蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗		3.4	1.7	1.9	1	2.5		586
11/22	五	特餐	大滷麵 白油麵,大白菜,乾木耳,豆腐,金針菇,紅蘿蔔	炸素魚排 豆包,海苔片	元氣食蔬	X		2.4	2.1	1.0		3.0		490
11/23	六	校慶	高麗菜包	炸豆包		100%蘋果汁								
11/24	二	五穀飯	金瓜燒豆腸 豆腸,南瓜,毛豆	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,素火腿,乾木耳,紅蘿蔔	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	鮮奶(4-6)	3.8	2.5	1.3		2.8	1	705
11/25	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	五香黑干1 大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻	應時青菜	綜合甜湯 紅豆,綠豆,花豆,熟花生		3.6	2.0	0.9		2.2		526
11/26	四	五穀飯	咖哩素肚 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,毛豆,咖哩粉	豆干什錦 豆干片,生木耳,高麗菜,胡蘿蔔	活力時蔬	玉米蔬菜湯 大白菜,玉米粒	鮮奶(1-3)	3.4	2.2	1.5		2.5		552
11/27	五	特餐	鮮筍粥 皮絲,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,去殼竹筍,芹菜	炸豆包 豆包*1	元氣食蔬	奶皇包 奶皇包*1		4.4	2.0	0.4		3.0		602

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