

新竹市陽光國民小學113年12月營養午餐(素)

人數:11

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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	份	
12/2	一	小米飯	紅燒干丁 胡蘿蔔,四分干,白蘿蔔	甜條雙花 白花菜,青花菜,素甜條	有機蔬菜	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐	鮮奶(4-6)	3.7	2.1	1.7		2.5		570
12/3	二	紫米飯	鮮菇素肉燥 香菇,碎乾丁,麵輪	素膳燴什錦 素羊肉,南瓜,胡蘿蔔,乾木耳	應時青菜	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	2.0	1.8		2.5	1	612
12/4	三	糙米飯	三色炒蛋 雞蛋,毛豆,木耳,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,青椒,乾木耳	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	履歷豆漿	3.9	2.0	0.8		2.8		573
12/5	四	燕麥飯	洋芋燒素肚 胡蘿蔔,素肚,馬鈴薯	素炒青木瓜 青木瓜,甜椒,乾木耳	可口時蔬	海結玉穗湯 玉米條,海帶結,薑絲	鮮奶(1-3)	3.3	2.0	1.5		2.5		534
12/6	五	特餐	味噌湯拉麵 麵,素火腿,乾木耳,玉米粒,香菇,乾海芽,高麗菜	炸素魚排 豆包*1,海苔片	元氣食蔬	X		2.6	2.0	0.8		3.0		487
12/9	一	小米飯	糖醋豆腸 豆腐,彩椒,青椒,鳳梨丁	油片炒銀芽 綠豆芽,乾木耳,油片絲	可口時蔬	南瓜枸杞湯 南瓜,枸杞,秀珍菇		3.4	2.1	1.7		2.8		563
12/10	二	紫米飯	素滷味 素肚,海帶結,胡蘿蔔	金菇高麗菜 高麗菜,金針菇,乾木耳	應時青菜	冬瓜凍腐湯 冬瓜,凍豆腐,薑絲	水果	3.0	2.0	1.7		2.5		516
12/11	三	糙米飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗燙蛋	三杯油腐 小四角油腐,彩椒,薑片,九層塔	元氣食蔬	銀耳甜湯 乾白木耳,地瓜,枸杞		3.5	2.0	0.9		2.8		540
12/12	四	燕麥飯	麻油素雞 素雞,老薑,凍豆腐,枸杞,鮑菇頭	關東煮1 白蘿蔔,素羊肉,玉米條,葫蘆卷	活力時蔬	竹筍鮮湯 去殼竹筍,芹菜		3.3	1.9	1.3	1	2.5		583
12/13	五	特餐	鮮蔬什錦粥 碎乾丁,香菇,胡蘿蔔,玉米粒,毛豆,高麗菜	滷油腐 手工大四角油腐*1	風味時蔬	芋泥包 芋泥包*1		4.1	2.0	0.9		2.5		572
12/16	一	小米飯	海味干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔	鮮菇結頭菜 結頭菜,彩椒,香菇	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,乾海芽	鮮奶(4-6)	3.0	2.0	1.7		2.5		515
12/17	二	紫米飯	酸菜麵腸 麵腸,鮑菇頭,薑絲,去水酸菜	冬瓜燴素膳 冬瓜,紅蘿蔔,素羊肉,百果	應時青菜	番茄營養湯 番茄,馬鈴薯,芹菜		3.0	2.1	1.7		2.5	1	616
12/18	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁	海結燒麵輪 麵輪,四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	紅豆湯圓甜湯 紅豆,小湯圓		3.8	2.0	0.9		2.8		572
12/19	四	燕麥飯	糖醋豆包 豆包,青椒,馬鈴薯	堅果燴食蔬 豆薯,甜椒,鮑菇頭,堅果	可口時蔬	榨菜粉絲湯1 去水榨菜絲,冬粉,油片絲	鮮奶(1-3)	4.7	2.0	0.9		2.5		617
12/20	五	特餐	素打拋豬肉燴麵 麵,番茄,杏鮑菇,素肉粒,碎乾丁,檸檬汁,羅勒	炸素排 牛蒡排*1	風味時蔬	玉米濃湯1 玉米粒,馬鈴薯,南瓜,素火腿		2.8	2.2	1.1		3.0		519
12/23	一	小米飯	素瓜仔肉 碎乾丁,鮑菇頭,去水絞花瓜	角螺燴青花 角螺,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬	結頭素丸湯 結頭菜,素丸,薑絲		3.0	2.2	1.8		2.5		533
12/24	二	紫米飯	麻油黑干 大黑干,香菇,高麗菜,枸杞,麻油	什錦燒冬瓜 冬瓜,毛豆,秀珍菇	應時青菜	海芽金菇湯 乾海芽,金針菇	水果	3.0	2.0	1.5		2.5		509
12/25	三	糙米飯	芝麻南瓜炒蛋 南瓜,黑芝麻,洗燙蛋	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁		4.0	1.9	0.9		2.8		574
12/26	四	燕麥飯	紅燒油腐 小三角油腐,鮑菇頭,甜椒	玉米三色 香菇,豆薯,毛豆仁,玉米粒	可口時蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,枸杞,紅棗		3.7	2.2	1.0	1	2.5		620
12/27	五	特餐	*素沙茶什錦燴飯 絲,金針菇,結球白菜,胡蘿蔔,素魚板,素沙茶	素紅糟肉 麵腸*1,紅麴醬	元氣食蔬	X		3.0	2.0	1.1		3.0		522
12/30	一	小米飯	回鍋干片 高麗菜,香菇,豆干片	豆薯三絲 豆薯,素火腿,生木耳	風味時蔬	韓式豆芽湯 黃豆芽,乾海帶芽,薑絲		3.9	2.0	1.3		2.5		561
12/31	二	紫米飯	菇燒豆包 豆包,香菇,甜椒	塔香紫茄 茄子,九層塔,薑片	可口時蔬	海芽味噌湯 豆腐,金針菇,味噌,海帶芽		3.0	2.1	2.1		2.8	1	637

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.副菜三の時蔬：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