

新竹市陽光國民小學114年03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/豆腐	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		
3/3	一	薏仁飯	地瓜燒素肚 <small>素肚,地瓜,茶豆仁</small>	鮮菇高麗菜 <small>香菇,高麗菜,芹菜</small>	有機蔬菜	味噌油腐湯 <small>乾海芽,小四角油腐,味噌</small>	鮮奶(4-6)	3.7	2.1	1.3		2.5		562
3/4	二	麥片飯	飄香素肉燥 <small>素肉粒,鮑菇頭,碎干丁</small>	素羹燴冬瓜 <small>冬瓜,三色丁,乾木耳,素羹</small>	應時青菜	酸菜涼薯湯 <small>酸菜,涼薯,薑絲</small>	水果	3.5	2.1	1.6		2.5	1	645
3/5	三	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>洗滌蛋,胡蘿蔔</small>	塔香油腐 <small>菇頭,小三角油豆腐,小黃瓜,九層塔,薑片</small>	元氣食蔬	仙草花生仁湯# <small>粉圓,熟花生,仙草汁,薏仁</small>		3.6	1.9	0.9		2.8		549
3/6	四	燕麥飯	麻油素雞 <small>素雞,老薑,凍豆腐,枸杞,香菇</small>	玉米三色 <small>玉米粒,豆乾丁,茶豆仁,白蘿蔔</small>	活力時蔬	番茄金菇湯 <small>番茄,金針菇</small>	鮮奶(1-3)	3.4	2.0	1.3	1	2.5		594
3/7	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,豆包,金針菇,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,素</small>	滷蘭花干 <small>蘭花干*1</small>	元氣食蔬	芝麻包 <small>芝麻包*1</small>		3.3	2.0	1.0		2.5		520
3/10	一	薏仁飯	京醬干絲 <small>生木耳,黃干絲,小黃瓜,甜麵醬</small>	飄香滷味 <small>白蘿蔔,肉鬆捲,玉米條,素羊肉</small>	應時青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,香菇,胡蘿蔔</small>		3.6	2.0	1.2		2.5		546
3/11	二	麥片飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉</small>	黃瓜燴油片絲 <small>大黃瓜,油片絲,甜椒,生香菇</small>	可口時蔬	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,芹菜</small>		3.4	2.0	1.6		2.8		552
3/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 <small>洗滌蛋,番茄</small>	海味干絲 <small>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔</small>	元氣食蔬	綠豆西米露湯 <small>綠豆,西米露,二砂糖</small>	履歷豆漿	3.8	2.7	1.2		2.8		618
3/13	四	燕麥飯	紅燒油腐 <small>小三角油腐,茶豆,甜椒</small>	小瓜燴白果 <small>小黃瓜,素羊肉,生木耳,白果</small>	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜,枸杞,角螺</small>		3.1	1.9	1.6		2.5		513
3/14	五	特餐	番茄義大利麵 <small>白油麵,番茄,杏鮑菇,碎乾丁,馬鈴薯,茶豆</small>	香滷豆包 <small>豆包*1</small>	風味時蔬	鮮蔬湯 <small>大白菜,胡蘿蔔,乾木耳</small>		2.6	2.1	1.3		2.5		478
3/17	一	薏仁飯	素麻婆豆腐 <small>素肉粒,板豆腐,香菇,三色丁</small>	角螺高麗菜 <small>高麗菜,角螺,甜椒,乾木耳</small>	可口時蔬	海芽金菇湯 <small>金針菇,乾海芽</small>	鮮奶(4-6)	3.1	2.0	1.4		2.5		512
3/18	二	麥片飯	馬鈴薯燉素肚 <small>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔</small>	冬瓜燴素丸 <small>素丸,冬瓜,茶豆,木耳</small>	應時青菜	蘿蔔油腐湯 <small>白蘿蔔,小四角油腐</small>	水果	3.3	3.4	0.9		2.5	1	721
3/19	三	糙米飯	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米粒</small>	什錦干片 <small>豆干片,豆腐,胡蘿蔔,芹菜</small>	元氣食蔬	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>		4.6	1.9	0.7		2.8		605
3/20	四	燕麥飯	沙茶豆包 <small>豆包,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,白芝麻</small>	可口時蔬	海芽味噌湯 <small>乾海芽,香菇,味噌</small>	鮮奶(1-3)	3.9	2.0	1.1	1	2.3		616
3/21	五	特餐	素炸醬麵 <small>油麵,碎乾丁,鮑菇頭,甜麵醬,馬鈴薯,胡蘿蔔,素</small>	滷油腐 <small>手工大四角油腐*1</small>	元氣食蔬	鮮菇豆薯湯 <small>香菇,豆薯</small>		2.7	2.1	0.8		2.5		477
3/24	一	薏仁飯	蘿蔔燒素雞 <small>素雞,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	木鬚炒白菜 <small>素丸,冬瓜,茶豆,木耳</small>	活力時蔬	黃瓜油片湯 <small>油片絲,大黃瓜</small>		3.0	2.0	1.3		2.5		507
3/25	二	麥片飯	*韓式泡菜豆干 <small>豆干片,韓式泡菜,結球白菜</small>	豆瓣四色 <small>玉米粒,豆乾丁,豆薯,香菇</small>	應時青菜	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜</small>		3.3	2.0	1.4		2.5		524
3/26	三	糙米飯	香菇蒸蛋 <small>洗滌蛋,香菇</small>	蜜汁干丁# <small>四分干,海帶絲,白蘿蔔</small>	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓,冬瓜磚</small>		3.2	2.8	1.0		2.2		555
3/27	四	燕麥飯	麻油黑干 <small>鮑菇頭,馬鈴薯,大黑干,薑片</small>	什錦小瓜 <small>小黃瓜,甜椒,秀珍菇,玉米筍</small>	可口時蔬	當歸麵線湯 <small>角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗</small>		3.5	2.0	1.2	1	2.5		596
3/28	五	特餐	*塔香沙茶麵# <small>素肚,大白菜,金針菇,乾木耳,九層塔,胡蘿蔔,素</small>	炸素排 <small>牛蒡排*1</small>	元氣食蔬	X		2.4	2.0	1.2		3.0		480
3/31	一	薏仁飯	回鍋干片 <small>高麗菜,鮑菇頭,豆干片,芹菜</small>	素羹燒黃瓜 <small>素羹,香菇,大黃瓜,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	海芽豆腐湯 <small>豆腐,乾海帶芽</small>		3.0	2.0	1.7		2.5		513

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13日 菜單提供：藝慶企業有限公司