

新竹市陽光國民小學114年05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	香料/豆類	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		
5/1	四	燕麥飯	三杯黑干 大黑干,馬鈴薯,鮑菇頭,九層塔,薑片	關東煮 白蘿蔔,素羊肉,小四角油腐	活力時蔬	玉米海結湯 玉米條,海帶結		3.6	2.0	1.2		2.5		546
5/2	五	特餐	古早味鮮筍粥# 去殼竹筍,芹菜,皮酥,鮑菇頭,乾木耳	素紅糟肉 雞腸*1,紅麴醬	X	冰心地瓜 地瓜*1		4.0	2.1	1.1		3.0		598
5/5	一	薏仁飯	古早味素肉燥 素肉粒,碎干丁,鮑菇頭	角螺高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,角螺	可口時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,芹菜		3.0	2.1	1.9		2.5		529
5/6	二	麥片飯	茄汁豆腸 豆腐,番茄,青椒,番茄醬	白玉三絲 素火腿,白蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	鮮蔬冬粉湯 胡蘿蔔,冬粉,高麗菜	水果	3.7	2.0	1.8		3.0		586
5/7	三	糙米飯	木須炒蛋 洗選蛋,生木耳,鮑菇頭	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂	履歷豆漿	3.9	2.7	0.9		2.8		622
5/8	四	燕麥飯	塔香干片 甜椒,鮑菇頭,豆干片,九層塔	紅魷炒大黃瓜 紅魷筒,大黃瓜,乾木耳	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	1.9	1.9	1	2.5		569
5/9	五	特餐	沙茶什錦燴板條 板條,皮絲,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,素沙茶醬	滷油腐 手工大四角油腐*1	元氣食蔬	雙羅鮮湯 胡蘿蔔,白蘿蔔,芹菜		2.3	2.0	1.6		2.5		468
5/12	一	薏仁飯	紅燒油腐 小三角油腐,甜椒,青椒	番茄豆腐煲 茶豆,番茄,豆腐,芹菜	風味時蔬	鮮蔬湯 高麗菜,金針菇	鮮奶(4-6)	3.0	2.0	2.1		2.5		522
5/13	二	麥片飯	味噌素肚 素肚,高麗菜,味噌,紅蘿蔔	雙菇燒瓠瓜 秀珍菇,鮑菇頭,皮酥,瓠瓜	應時青菜	冬瓜素羹湯 冬瓜,枸杞,素羹		3.0	1.8	2.1		2.5	1	603
5/14	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒	海根干片 豆干片,海帶根,薑絲,芹菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.2	2.1	0.8		2.8		598
5/15	四	燕麥飯	蜜汁麵腸 雞腸,地瓜,白芝麻	蔬香天婦羅 茄子,芋頭,鮑菇頭	可口時蔬	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔,香菇,薑絲	鮮奶(1-3)	3.5	2.0	1.4		2.5		545
5/16	五	特餐	古早味米粉湯 麗菜,素火腿,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,豆包,芹	炸素排 全素排*1	元氣食蔬	高麗菜包 高麗菜包*1		3.4	2.1	0.9		3.0		552
5/19	一	薏仁飯	紅燒素鴨 素皮絲,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,茶豆	活力時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜	鮮奶(4-6)	3.2	2.0	1.7		2.5		526
5/20	二	麥片飯	香菇素肉燥 素肉粒,香菇,碎干丁	三鮮炒高麗 高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔,玉米粒	應時青菜	鮮菇豆薯湯 豆薯,秀珍菇,芹菜	水果	3.5	2.0	1.6		2.5	1	644
5/21	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	紅燒油腐 小三角油腐,薑片,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓		3.7	1.9	1.1		2.8		552
5/22	四	燕麥飯	咖哩素肚 素肚,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	小瓜素炒 小黃瓜,素羊肉,白果,甜椒,鮑菇頭	可口時蔬	當歸蔬菜湯 角螺,高麗菜,當歸,枸杞	鮮奶(1-3)	3.2	1.9	2.6	1	2.5		607
5/23	五	特餐	番茄義大利麵 白油麵,番茄,杏鮑菇,茶豆,碎乾丁,馬鈴薯	炸素魚排 豆包,海苔片	元氣食蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海帶芽,薑絲,		2.6	2.2	1.0		3.0		507
5/26	一	薏仁飯	塔香黑干 大黑干,甜椒,杏鮑菇,九層塔	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,乾木耳,素火腿	風味時蔬	鮮蔬什錦湯 大黃瓜,皮酥,薑絲		3.0	2.0	1.5		2.5		512
5/27	二	麥片飯	肉骨茶素雞 素雞,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	紅燒紫茄 鮑菇頭,茄子	可口時蔬	酸菜鮮蔬湯 酸菜絲,豆薯,乾木耳		3.3	2.0	1.7		2.5		536
5/28	三	糙米飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇	沙茶干絲 白干絲,甜椒,綠豆芽,素沙茶醬	應時青菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁		3.5	1.9	1.0		2.2		517
5/29	四	燕麥飯	糖醋豆包 豆包,馬鈴薯,甜椒,番茄醬	椒鹽三色 百頁豆腐,素甜椒,青椒	活力時蔬	玉米鮮蔬湯 玉米粒,白蘿蔔,芹菜		3.6	2.0	1.1		2.5		542
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：蔓慶企業有限公司														