

新竹市陽光國民小學114年06月營養午餐(素)

人數:11

日期	星期	菜名						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		
6/2	一	五穀飯	沙茶干片 <small>甜椒,香菇,乾木耳,豆干片,素沙茶醬</small>	清蒸南瓜 <small>茶豆,南瓜,白芝麻</small>	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,芹菜,素羊肉</small>	鮮奶(4-6)	3.9	2.0	1.2		2.3		553
6/3	二	五穀飯	鮮蔬燴豆包 <small>玉米粒,香菇,豆包,青椒</small>	玉筍炒小瓜 <small>玉米筍,小黃瓜,鮑菇頭,乾木耳</small>	可口時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,乾海芽</small>		3.3	2.1	1.5		2.8		548
6/4	三	五穀飯	金菇鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋,豆薯,胡蘿蔔,金針菇</small>	海結滷油腐 <small>小三角油腐,海帶結</small>	元氣食蔬	綠豆湯 <small>綠豆</small>	履歷豆漿	4.0	2.8	0.8		2.8		640
6/5	四	五穀飯	洋芋燒素雞 <small>素雞,馬鈴薯,甜椒,香菇</small>	鮮筍三絲 <small>去殼竹筍,胡蘿蔔,乾木耳,素火腿</small>	可口時蔬	青木瓜枸杞湯 <small>青木瓜,角螺,枸杞</small>	鮮奶(1-3)	3.3	2.1	1.8		2.5		545
6/6	五	特餐	麵線糊 <small>麵線,紅蘿蔔,素羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,角螺</small>	香酥素魚排 <small>豆包,海苔片,甜椒</small>	元氣食蔬	黑糖捲 <small>黑糖捲*1</small>		3.3	2.0	0.9		3.0		543
6/9	一	五穀飯	咖哩素肚 <small>素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,茶豆,咖哩粉</small>	素膳燒白玉 <small>素羊肉,白蘿蔔,肉鬆捲</small>	活力時蔬	冬瓜油腐湯 <small>冬瓜,小四角油腐</small>		3.3	1.7	1.6		2.5		513
6/10	二	五穀飯	椒鹽麵腸 <small>麵腸,甜椒,香菇</small>	芋香燴玉米 <small>芋頭,玉米條,鮑菇頭</small>	活力時蔬	黃瓜鮮湯 <small>大黃瓜,乾木耳,角螺</small>	水果	3.6	2.0	1.1		3.0	1	657
6/11	三	五穀飯	番茄炒蛋 <small>洗選蛋,番茄,番茄醬</small>	肉骨茶香豆干 <small>大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,二砂</small>		4.1	2.0	1.3		2.8		595
6/12	四	五穀飯	當歸紅棗燒油腐 <small>小四角油腐,生木耳,甜椒,紅棗,枸杞,當歸</small>	素羹燴鮮瓜 <small>素羹,鮮瓜,乾木耳,白果</small>	活力時蔬	鮮蔬湯 <small>高麗菜,金針菇,角螺</small>		3.0	2.0	1.6	1	2.5		571
6/13	五	特餐	番茄素肉醬麵 <small>麵線,素絞肉,茶豆,番茄,馬鈴薯,蘿勒香料,碎蒜</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干*1</small>	元氣食蔬	玉米濃湯 <small>南瓜,胡蘿蔔,玉米粒</small>		2.9	2.1	1.6		2.5		513
6/16	一	五穀飯	回鍋干片 <small>甜椒,高麗菜,豆干片,甜麵醬</small>	味噌燒鮮蔬# <small>南瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭,白花菜,味噌</small>	應時青菜	海芽金菇湯 <small>金針菇,海帶芽,大白菜</small>	鮮奶(4-6)	3.0	2.0	1.6		2.5		512
6/17	二	五穀飯	麻油凍腐 <small>白蘿蔔,凍豆腐,胡蘿蔔,老薑</small>	素香炒洋芋 <small>角螺,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳</small>	應時青菜	豆薯鮮菇湯 <small>豆薯,香菇</small>	水果	3.8	2.0	1.2		2.5		562
6/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 <small>雞蛋,胡蘿蔔,茶豆</small>	三杯素雞 <small>素雞片,杏鮑菇,小黃瓜,九層塔,薑片</small>	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 <small>綠豆,燕麥</small>		3.8	2.0	1.2		2.8		573
6/19	四	五穀飯	樹子燒素肚 <small>素肚,樹子罐頭,冬瓜,甜椒</small>	什錦冬粉 <small>素火腿,冬粉,芹菜,高麗菜,乾木耳</small>	可口時蔬	番茄蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜,芹菜</small>	鮮奶(1-3)	3.0	2.1	1.5		2.5		518
6/20	五	特餐	瓠瓜鹹粥# <small>白米,糙米,皮酥,菜脯,香菇,瓠瓜,乾木耳</small>	香滷油腐 <small>手工大四角油腐*1,薑絲</small>	元氣食蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷*1</small>		4.0	2.0	1.1		2.5		571
6/23	一	五穀飯	麻婆素絞肉豆腐 <small>素肉粒,豆腐,香菇,胡蘿蔔</small>	角螺燴鮮瓜 <small>角螺,甜椒,鮮瓜,冬粉</small>	可口時蔬	雙蘿鮮湯 <small>白蘿蔔,胡蘿蔔,素羊肉</small>		3.2	2.1	1.7		2.5		541
6/24	二	五穀飯	咖哩豆腸 <small>豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉</small>	玉米三色 <small>茶豆,玉米粒,豆乾丁</small>	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜,秀珍菇,薑絲</small>		3.9	2.1	1.0		2.5		567
6/25	三	五穀飯	義式鮮蔬炒蛋 <small>洗選蛋,甜椒,蘿勒香料,青椒,鮑菇頭</small>	麻油黑干 <small>大黑干1切9,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑</small>	元氣食蔬	檸檬山粉圓湯 <small>山粉圓,粉圓,檸檬原汁</small>		3.4	1.9	1.3		2.8		533
6/26	四	五穀飯	蘿蔔燒麵輪 <small>麵輪,白蘿蔔,香菇</small>	洋芋三絲 <small>生木耳,素火腿,甜椒,馬鈴薯</small>	可口時蔬	鮮蔬什錦湯 <small>凍豆腐,高麗菜,枸杞</small>		3.7	2.0	2.1		2.5		570
6/27	五	特餐	素炸醬麵 <small>白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,茶豆,馬鈴薯,甜麵醬</small>	香滷豆包 <small>豆包*1</small>	元氣食蔬	海芽什錦湯 <small>乾海芽,豆腐,金針菇</small>		2.8	2.2	0.9		2.8		506
6/30	一	特餐	刈包 <small>刈包*1</small>	炸素排 <small>全素排*1</small>	風味時蔬	玉米螺旋麵濃湯 <small>素火腿,胡蘿蔔,馬鈴薯,玉米粒,螺旋麵</small>		3.1	1.9	0.7		3.0		508

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 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。
- 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。
- 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。
- 所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。
- 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