

新竹市陽光國民小學114年09月營養午餐(素)														人數:60	
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		
9/1	一	五穀飯	素瓜仔肉 (煮) 素肉粒,絞花瓜,碎乾丁,生香菇	歡樂雙拼 (炸) 素火鍋條,地瓜	風味時蔬	青菜豆腐湯 鮮蔬,豆腐		3.5	2.3	1.1		3.0		573	
9/2	二	五穀飯	樹子蒸南瓜(蒸) 南瓜,樹子罐頭	客家小炒(炒) 豆干片,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	麻油什錦湯 高麗菜,香菇,枸杞,麻油		4.3	2.1	1.1		2.5		600	
9/3	三	五穀飯	番茄炒蛋 (炒) 雞蛋,番茄	麻婆豆腐 (煮) 豆腐,香菇,胡蘿蔔,茶豆	元氣食蔬	黑糖粉圓湯 粉角,山粉圓,黑糖		4.1	3.4	1.0		2.8		693	
9/4	四	五穀飯	沙茶油腐(燒) 鮑菇頭,小四角油腐,素沙茶醬	素膳鮮瓜(煮) 胡蘿蔔,鮮瓜,素羊肉,百果	可口時蔬	肉骨茶湯 凍豆腐,大白菜,肉骨茶包		3.0	2.6	1.8		2.5		566	
9/5	五	特餐	素炸醬麵 (煮) 油麵,碎乾丁,三色丁,茶豆,馬鈴薯,甜麵	滷素肚 (滷) 素肚*1/2	元氣食蔬	玉米濃湯 玉米粒,素火腿,胡蘿蔔		3.1	2.3	0.7		2.5		516	
9/8	一	五穀飯	菇燒豆包 (燒) 豆包*1,香菇,薑絲	白菜滷(煮) 大白菜,胡蘿蔔,角螺,生木耳	活力時蔬	涼薯鮮湯 豆薯,素羊肉	鮮奶(陽光)	3.0	2.1	1.4		2.8		530	
9/9	二	五穀飯	咕咾麵腸(煮) 麵腸,鳳梨丁,鮑菇頭	鮮蔬咖哩 (煮) 素火腿,馬鈴薯,胡蘿蔔,白花菜	活力時蔬	味噌油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐,味噌	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.)	3.2	2.1	1.7		2.5		531	
9/10	三	五穀飯	香滑玉米蒸蛋(蒸) 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	熱帶波蘿堅果豆包(炸) 豆包,堅果,鳳梨丁,胡蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	1.2		2.2		539	
9/11	四	五穀飯	南瓜燒素雞 (燒) 素雞,茶豆,南瓜	紅魷燴鮮瓜(燴) 鮮瓜,紅魷筒莖,生木耳,素羊肉	活力時蔬	紫菜珍菇湯 紫菜,金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.9	1.4	1	2.5		563	
9/12	五	特餐	古早味竹筍粥 (煮) 素皮酥,香菇,竹筍,胡蘿蔔,木耳	香酥素魚排 (炸) 豆包*1,海苔片	X	冰心地瓜 地瓜*1		0.1	2.0	1.1		3.0		319	
9/15	一	五穀飯	雙菇燴烤麩 (燴) 烤麩,茶豆,鮑菇頭,香菇	麻油油腐 (煮) 小三角油腐,杏鮑菇,薑片,胡麻油	應時青菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸	鮮奶(陽光)	3.0	2.2	1.5		2.5		526	
9/16	二	特餐	風城米粉 (炒) 米粉,角螺,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔	珍珠丸 (蒸) 素珍珠丸*2	應時青菜	玉穗海結湯 玉米截,海帶結	鮮奶(竹.新)	3.0	2.6	1.2		3.0	1	668	
9/17	三	五穀飯	咖哩炒蛋 (炒) 雞蛋,胡蘿蔔,白花菜,咖哩粉	紅燒百頁 (燒) 百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片	元氣食蔬	綠豆麥仁湯 綠豆,小麥仁	履歷豆漿	3.8	2.9	1.4		2.8		643	
9/18	四	五穀飯	◎堅果炒素肚 (炒) 素肚,堅果,南瓜,茶豆	銀芽干絲 (炒) 白干絲,綠豆芽,生木耳	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔	鮮奶(陽光)	3.1	2.6	1.3	1	2.5		619	
9/19	五	特餐	漢堡+炸素排 (炸) 漢堡+全素排*1	玉米三色 (炒) 玉米粒,素火腿,香菇,豆乾丁	應時青菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄		2.8	2.2	0.9		3.0		525	
9/22	一	五穀飯	蜜汁鳳梨豆腸(炒) 豆腸,鳳梨丁,胡蘿蔔	關東煮 (煮) 白蘿蔔,小四角油腐,香菇,素火鍋條	可口時蔬	味噌豆腐湯 金針菇,豆腐,乾海芽,味噌	鮮奶(陽光)	3.0	2.3	1.3		2.8		538	
9/23	二	五穀飯	義式番茄素醬麵 (煮) 麵,碎乾丁,番茄,茶豆,馬鈴薯,義大利	麥克雞塊 (炸) 素雞塊*3	應時青菜	南瓜蔬菜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,香菇	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.)	2.7	2.0	1.1		2.3		470	
9/24	三	五穀飯	淋醬蒸油腐 (蒸) 大四角油腐*1	彩蔬炒蛋 (炒) 雞蛋,胡蘿蔔,高麗菜,茶豆	元氣食蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米		3.5	2.8	0.8		2.8		603	
9/25	四	五穀飯	紅燒素雞 (燒) 素雞,茶豆,豆薯,胡蘿蔔	角螺燴鮮瓜 (煮) 角螺,百果,鮮瓜,生木耳	可口時蔬	玉穗鮮湯 玉米截,素羊肉	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.1	2.0	5.7		2.5		618	
9/26	五	特餐	香菇素膳麵 (煮) 素羊肉,皮酥,生香菇,白蘿蔔,白油麵,薑	豆包捲 (蒸) 豆包,綠豆芽,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	芝麻包 芝麻包*1		4.3	2.5	1.7		2.2		626	
9/30	二	五穀飯	咖哩鮮蔬 (煮) 素肚,茶豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	玉米可樂餅(炸) 可樂餅*1	可口時蔬	白菜腐皮湯 大白菜,角螺		3.7	2.0	1.0		3.0		569	
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、@雞蛋、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	

不雞丁開陽瓠瓜 美味時蔬

