

新竹市陽光國民小學114年10月營養午餐(素)

人數:61

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	份	總熱量
10/1	三	五穀飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋、甜辣醬	糖醋雞腸(煮) 雞腸切片、甜椒、香蒜	元氣食蔬	摩摩喳喳 地瓜、西芹、元葱、薑、鳳梨丁		3.4	2.3	1.1		2.8		561	3.4 2.3 1.1
10/2	四	五穀飯	南瓜燒油腐(煮) 南瓜、小四角油腐、茶豆	鮮菇高麗(炒) 香菇、胡蘿蔔、高麗菜	可口時蔬	番茄鮮蔬湯 番茄、大白菜、角螺		3.0	2.0	1.7		2.5		510	3.0 2.0 1.7
10/3	五	特餐	紅燒素肉麵(煮) 油麵、素羊肉、皮酥、白蘿蔔、胡蘿蔔、香	香酥素魚柳(炸) 百頁豆腐、海苔片、甜椒	元氣食蔬	玉米鮮湯 玉米粒、胡蘿蔔		2.7	2.1	1.1		3.0		503	2.7 2.1 1.1
10/7	二	特餐	葷菇拌飯(拌) 素火腿、香菇、鮑菇頭、高麗菜、皮酥	香滷豆包(滷) 豆包*1	應時青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹)	3.0	2.1	1.1		2.5	1	604	3.0 2.1 1.1
10/8	三	五穀飯	@香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋、香菇	鐵板油腐(燒) 小三條、油豆腐、高麗菜、鮑菇	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆粉圓		4.0	2.0	0.8		2.8		576	4.0 2.0 0.8
10/9	四	五穀飯	◎堅果炒素肚(炒) 素肚、堅果、甜椒	田園火腿玉米(煮) 素火腿、玉米粒、香菇、茶豆	活力時蔬	三絲湯 胡蘿蔔、乾木耳、竹筍	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.4	1	2.5		565	3.0 2.0 1.4
10/13	一	五穀飯	三杯黑干(煮) 鮑菇頭、大黑干1切9老薑、九層塔	鮮菇蒸南瓜(蒸) 南瓜、香菇	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、薑絲、枸杞	鮮奶(陽光)	4.3	2.0	1.3		2.5		595	4.3 2.0 1.3
10/14	二	五穀飯	糖醋豆腸(煮) 豆腐、鳳梨丁、甜椒、馬鈴薯	凍腐燒鮮瓜(燒) 凍豆腐、鮮瓜、胡蘿蔔	可口時蔬	福菜鮮蔬湯 福菜、豆、薑絲	鮮奶(竹、新)	3.3	2.1	1.4		2.5	1	631	3.3 2.1 1.4
10/15	三	五穀飯	@鮮菇炒蛋(炒) 雞蛋、甜辣醬、香蒜	紅燒豆腐(燒) 豆腐、海苔、胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	覆盆豆漿	3.9	2.0	1.0		2.8		570	3.9 2.0 1.0
10/16	四	五穀飯	紅燒素鴨(燒) 素皮絲、胡蘿蔔、白蘿蔔、香菇	鮮瓜燴紅魷(燴) 鮮瓜、木耳、紅油肉類	可口時蔬	蔬菜素膳湯 素羊肉、大白菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.3	2.3	1	2.5		611	3.0 2.3 2.3
10/17	五	特餐	麵線糊(煮) 仔麵線、豆包、木耳、胡蘿蔔、金針菇、高麗	滷蘭花干(滷) 蘭花干*1	應時青菜	銀絲卷 銀絲卷*1		3.3	2.0	1.0		2.5		520	3.3 2.0 1.0
10/20	一	五穀飯	沙茶干丁(燒) 四分干、素沙茶醬、秀珍菇、甜椒	塔香海茸(煮) 海茸、薑絲、胡蘿蔔、九層塔	可口時蔬	青菜粉絲湯 冬粉、大白菜、乾木耳	鮮奶(陽光)	3.3	2.0	1.7		2.5		534	3.3 2.0 1.7
10/21	二	特餐	西西里素醬麵(煮) 鮑菇頭、三色丁、碎乾丁、番茄、白油麵	素紅糟肉 豬腿*1、紅糟醬	應時青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、香菇	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹)	2.9	2.0	1.1		2.5	1	583	2.9 2.0 1.1
10/22	三	五穀飯	@木須炒蛋(炒) 雞蛋、木耳、鮑菇頭	鹹甘炒素雞(炒) 素雞片、胡蘿蔔、青蒜	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		3.8	2.3	1.1		2.8		591	3.8 2.3 1.1
10/23	四	五穀飯	彩椒豆包(燒) 豆包、油花生、甜椒、九層塔、薑片	竹筍素肉絲(炒) 素火腿、竹筍、木耳	可口時蔬	味噌蔬菜湯 黃豆芽、海帶芽、味噌	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.4	2.4	1.9	1	2.5		638	3.4 2.4 1.9
10/27	一	五穀飯	香滷素肉燥(煮) 素肉粒、碎乾丁、香菇	白玉炒三絲(煮) 白蘿蔔、生木耳、胡蘿蔔	風味時蔬	鮮瓜麵線湯 鮮瓜、蚵仔麵線、枸杞		3.3	2.0	1.9		3.0		568	3.3 2.0 1.9
10/28	二	特餐	芋頭米粉湯(煮) 角螺、芋頭丁、高麗菜、香菇、米粉絲	炸素魚排(炸) 豆包*1、海苔片	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1		3.6	2.0	0.8		2.5		536	3.6 2.0 0.8
10/29	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋、番茄	三色干絲(煮) 白干絲、海帶絲、胡蘿蔔、薑絲	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆、地瓜圓		3.8	1.9	1.2		2.2		541	3.8 1.9 1.2
10/30	四	五穀飯	宮保麵腸(燒) 麵腸、油花生、甜椒、香菇	白菜滷 金針菇、大白菜、角螺、生木耳、胡蘿蔔	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒		3.3	2.0	1.7		2.5		536	3.3 2.0 1.7
10/31	五	特餐	皇帝豆什錦粥(煮) 皇帝豆、香菇、高麗菜、碎乾丁	海苔油腐(滷) 手工大四角油腐*1、海苔粉	炒雙花	奶皇包 奶皇包*1		3.4	2.1	0.8		2.5		532	3.4 2.1 0.8

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秘書裁定做更動。
- 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