

新竹市陽光國民小學114年11月營養午餐(素)														人數:61	
日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶/奶製品	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		
11/3	一	薏仁飯	素瓜仔肉(煮) 素肉粒,絞花瓜,碎乾丁,鮑菇頭	百果鮮瓜(炒) 百果,鮮瓜,素羊肉	風味時蔬	當歸麵線湯 素羹,蚵仔麵線,豆薯,當歸	鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.6		2.5		561	
11/4	二	麥片飯	茄汁豆腸(煮) 豆腸,馬鈴薯,甜椒	珍菇燴高麗(燴) 金針菇,高麗菜,胡蘿蔔	可口時蔬	肉骨茶湯 凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	鮮奶(竹.新)	3.3	2.1	1.6		2.8	1	650	
11/5	三	糙米飯	@金瓜炒蛋(炒) 雞蛋,南瓜,茶豆	醬燒油腐(煮) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉角		4.1	2.2	0.8		2.8		602	
11/6	四	燕麥飯	蜜汁芝麻黑干(煮) 大黑干1切9,地瓜,白芝麻	素甜條炒花椰(炒) 素火鍋條,白花菜,胡蘿蔔	可口時蔬	番茄油片湯 番茄,油片絲	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.6		2.5		516	
11/7	五	特餐	素沙茶什錦燴麵(煮) 金針菇,素肚,高麗菜,胡蘿蔔,素沙茶醬	香滷豆包(滷) 豆包*1	元氣食蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,芹菜		2.3	2.2	1.4		2.5		468	
11/10	一	薏仁飯	冬瓜滷油腐(滷) 小三角油腐,海帶結,鮮瓜	客家婆菜(炸) 南瓜,芋頭,胡蘿蔔,芹菜	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,冬粉,角螺	鮮奶(陽光)	3.9	2.0	1.4		3.0		596	
11/11	二	特餐	古早味鮮瓜鹹粥(煮) 鮮瓜,胡蘿蔔,素皮絲,香菇	炸素排(炸) 全素排*1	可口時蔬	芋泥包 芋泥包*1	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.)	4.0	2.0	1.0		2.3	1	655	
11/12	三	糙米飯	@什錦蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇,素魚板	三杯素肚(燒) 素肚切片,甜椒,薑片,九層塔,玉米筍	應時青菜	綜合甜湯 綠豆,紅豆,花豆,熟花生		3.6	2.2	0.9		2.2		537	
11/13	四	燕麥飯	宮保麵腸(炒) 麵腸,鮑菇頭,油花生,乾辣椒	脆薯三絲(煮) 青椒,豆薯,甜椒	活力時蔬	南瓜鮮菇湯 南瓜,秀珍菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	4.0	2.0	1.0	1	2.5		627	
11/14	五	特餐	大滷麵(煮) 白油麵,素火腿,金針菇,胡蘿蔔,結球白菜,香菇	醬燒豆腐(煮) 豆腐*1	X	炒雙花 青花菜,白花菜,油片絲		3.0	1.9	0.8		2.5		482	
11/17	一	薏仁飯	塔香黑干(炒) 大黑干1切九,馬鈴薯,九層塔	素炒紫茄(炒) 茄子,素皮絲	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.4	2.0	1.9		2.5		550	
11/18	二	麥片飯	沙茶油腐(煮) 小四角油腐,結球白菜,素沙茶醬	螞蟻上樹(煮) 角螺,高麗菜,芹菜,冬粉	可口時蔬	味噌海芽湯 豆腐,海帶芽,味噌	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.)	3.7	2.1	1.2		2.5	1	653	
11/19	三	糙米飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	白花炒豆包(炒) 豆包,白花菜,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	1.5		2.8		578	
11/20	四	燕麥飯	茄汁烤麩(燒) 烤麩,甜椒,番茄	金瓜燴油腐(燴) 素肉粒,油豆腐,南瓜,茶豆	可口時蔬	鮮瓜藥膳湯 鮮瓜,當歸,紅棗,枸杞	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.6	2.3	1.2	1	2.5		627	
11/21	五	特餐	素什錦燴飯(煮) 素肚,高麗菜,香菇,胡蘿蔔,素羹	紅燒素肚(滷) 素肚*1/2	應時青菜	X	覆歷豆漿	3.0	2.8	0.6		2.2		530	
11/22	六	校慶	高麗菜包(蒸) 高麗菜包*1	香酥豆包(炸) 豆包*1,素火腿,海苔片	X	蘋果汁 蘋果汁*1		2.0	3	0.0		3.0		481	
11/25	二	特餐	古早味鮮筍粥(煮) 素皮絲,去殼鮮筍,香菇,胡蘿蔔,芹菜	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	冰心地瓜 地瓜*1		3.8	2.0	1.0		2.5		557	
11/26	三	糙米飯	@塔香菜脯炒蛋(炒) 雞蛋,菜脯,九層塔,胡蘿蔔	回鍋干片(炒) 豆干片,高麗菜,甜椒	元氣食蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.7	2.0	1.3		2.8		569	
11/27	四	燕麥飯	麻油素雞(煮) 素雞,凍豆腐,白蘿蔔,枸杞,當歸	鮮菇大白菜(炒) 角螺,秀珍菇,結球白菜	可口時蔬	涼薯鮮湯 豆薯,乾海帶芽		3.4	2.0	1.5		2.5		540	
11/28	五	特餐	鮮蔬義大利麵(煮) 白油麵,素火腿,玉米筍,青花菜,鮑菇頭	麥克雞塊(炸) 素雞塊*3	應時青菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔		2.6	1.9	1.2		3.0		490	
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	