

新竹市陽光國民小學114年12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	其他/佐料	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			
12/1	一	五穀飯	肉骨茶燒素雞(煮) 素雞、白蘿蔔、胡蘿蔔、肉骨茶包	素火腿炒高麗(炒) 素火腿、高麗菜、香菇	風味時蔬	海芽金菇湯 海帶芽、金針菇	鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.3		2.5		552	
12/2	二	五穀飯	紅燒凍腐(燒) 凍豆腐、玉米粒、茶豆	◎韓式雜炊冬粉(炒) 冬粉、胡蘿蔔、鮮蔬、角螺、白芝麻	可口時蔬	鮮菇豆薯湯 香菇、豆薯	鮮奶(竹、新)	4.4	2.1	0.9		2.8	1	708	
12/3	三	五穀飯	@皇帝豆炒蛋(炒) 雞蛋、鮑菇頭、皇帝豆	沙茶干絲(煮) 白干絲、綠豆芽、胡蘿蔔、素沙茶醬	元氣食蔬	◎燒仙草甜湯 紅豆、綠豆、熟花生、仙草原汁		3.7	2.0	0.9		2.8		559	
12/4	四	五穀飯	茄汁燒豆包(煮) 豆包、番茄、馬鈴薯	紅魷燴鮮瓜(燴) 鮮瓜、紅魷、鵝、香菇	可口時蔬	海結蘿蔔湯 海帶結、白蘿蔔	鮮奶(陽光)	3.2	2.0	1.6		2.5		529	
12/5	五	特餐	什錦燴板條(煮) 板條、油片絲、高麗菜、玉米筍、香菇	手工素什錦盒(蒸) 手工大四方油腐、香菇、胡蘿蔔、木耳、冬粉	元氣食蔬	X	履歷豆漿	2.2	2.1	1.1		3.0		471	
12/8	一	五穀飯	◎四喜烤麩(煮) 烤麩、木耳、熟花生、茶豆	鮮菇燴白菜(燴) 胡蘿蔔、香菇、結球白菜	活力時蔬	蘿蔔豆腐湯 豆腐、白蘿蔔	鮮奶(陽光)	3.1	2.2	1.5		2.5		529	
12/9	二	特餐	麵線糊(煮) 蚵仔麵線、素火腿、高麗菜、金針菇、紅蘿蔔	香滷豆包(滷) 豆包*1	風味時蔬	玉米 1/2 玉米條	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹、新)	4.0	1.8	0.8		2.5	1	643	
12/10	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄、洗選蛋	◎蜜汁黑干(煮) 大黑干1切9、馬鈴薯、白芝麻	應時青菜	小米風味甜湯 國產小米、QQ、白米		4.0	2.0	1.0		2.2		553	
12/11	四	五穀飯	素瓜子肉(煮) 碎乾丁、絞花瓜、素肉粒、鮑菇頭	素炒鮮蔬(炒) 花椰菜、青花菜、胡蘿蔔、角螺	活力時蔬	鮮瓜香菇湯 鮮瓜、香菇、薑絲	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	2.1	2.1	1	2.5		593	
12/12	五	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) 豆干丁、鮑菇頭、茶豆、胡蘿蔔、馬鈴薯、咖哩粉	滷蘭花干(滷) 蘭花干*1	應時青菜	蘿蔔海根湯 白蘿蔔、海帶根		3.4	2.1	1.3		2.5		538	
12/15	一	五穀飯	玉米燒油腐(煮) 小三角油腐、玉米粒、胡蘿蔔、	◎花生四色(煮) 豆干丁、白蘿蔔、茶豆、熟花生	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、薑絲、枸杞	鮮奶(陽光)	3.3	2.0	1.0		2.5		521	
12/16	二	五穀飯	番茄燴豆腸(燴) 豆腸、番茄、甜椒	三色蒸南瓜(蒸) 鮑菇頭、三色丁、南瓜	可口時蔬	味噌海芽湯 海帶芽、味噌、高麗菜	水果(陽、蓮) 鮮奶(竹、新)	3.0	2.0	2.0		2.8	1	631	
12/17	三	五穀飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋、玉米粒	家常豆腐(煮) 豆腐、甜椒、鮮瓜	元氣食蔬	紅豆湯圓甜湯 紅豆、湯圓		3.9	1.9	1.0		2.8		562	
12/18	四	五穀飯	麻油素雞(燒) 素雞、凍豆腐、白蘿蔔、薑片	角螺炒白菜(炒) 大白菜、紅蘿蔔、香菇、角螺	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄、金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	4.3	2.0	1.1	1	2.5		652	
12/19	五	特餐	素炸醬麵(煮) 白油麵、素肉粒、胡蘿蔔、鮑菇頭、馬鈴薯、甜麵醬	炸素排(炸) 全素排*1	應時青菜	鮮菇蔬菜湯 香菇、高麗菜		2.7	2.0	0.6		3.0		487	
12/22	一	五穀飯	五香干丁(煮) 四分干、白蘿蔔、胡蘿蔔	茶豆燴玉米(煮) 玉米粒、茶豆、素火腿	可口時蔬	海芽蔬菜湯 黃豆芽、乾海帶芽		3.7	2.2	1.2		2.5		564	
12/23	二	特餐	@糙米滑蛋粥(煮) 糙米、香菇、高麗菜、洗選蛋、皮絲	◎醬燒豆腸(煮) 豆腸、茄子、白芝麻	應時青菜	冰心地瓜 地瓜*1		3.8	2.3	1.0		2.5		575	
12/24	三	五穀飯	@木須炒蛋(炒) 洗選蛋、木耳、茶豆	紅燒油腐(滷) 小三角油腐、鮑菇頭、胡蘿蔔	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		4.0	2.9	0.7		2.8		644	
12/26	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯、番茄、白油麵、雞粉香料、碎乾丁、鮑菇頭	炸素魚排(炸) 豆包*1、海苔片	應時青菜	小米玉米濃湯 玉米粒、胡蘿蔔、國產小米		3.8	2.3	1.0		3.0		596	
12/29	一	五穀飯	鮮蔬素肚(煮) 素肚、馬鈴薯、甜椒	白果燴青花(燴) 白果、青花菜、胡蘿蔔	風味時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		3.2	2.0	1.5		3.0		547	
12/30	二	五穀飯	沙茶油腐(煮) 小四角油腐、結頭菜、素沙茶醬	什錦鮮蔬(煮) 白蘿蔔、玉米粒、素羊肉、鮑菇頭	應時青菜	@大滷湯 大白菜、雞蛋、金針菇、胡蘿蔔		3.5	1.8	1.6		2.5		533	
12/31	三	五穀飯	@紅娘炒蛋(炒) 雞蛋、胡蘿蔔	茶豆燴豆腐(煮) 豆腐、茶豆、香菇	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		3.9	1.9	1.0		2.2		544	
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22日															
菜單提供：藝慶企業有限公司															