

新竹市陽光國民小學114年12月營養午餐(素)

人數:61

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	前兩/後半	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	
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.玉米截.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.鮑姑頭.皇帝豆	沙茶干絲(煮) 白千絲.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.蒟蒻.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	什錦燴粄條(煮) 粄條.油片絲.高麗菜.玉米筍.香菇	手工素什錦盒(蒸) 手工大四角油腐.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.鮑姑頭	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.鮑姑頭.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.玉米截.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) 鮑姑頭.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.鮑姑頭.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.鮑姑頭.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.羅勒香料.碎乾丁.鮑姑頭	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.玉米截.素羊肉.鮑姑頭	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

- 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。
- 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。
- 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22日

菜單提供：藝慶企業有限公司