

新竹市陽光國民小學115年1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			
1/2	五	特餐	素什錦燴飯(煮) 素皮絲,胡蘿蔔,高麗菜,木耳,金針菇	炸素魚排(炸) 豆包,海苔片	元氣食蔬	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,油豆腐		2.7	2.2	0.8		3.0		508	
1/5	一	五穀飯	咖哩豆腸(煮) 豆腸,胡蘿蔔,馬鈴薯,茶豆,咖哩粉	白菜滷(煮) 芋頭丁,金針菇,結球白菜,素羊肉	活力時蔬	芹香油片絲湯 油片絲,芹菜,冬粉	鮮奶(陽光)	3.4	2.2	1.4		2.5		549	
1/6	二	五穀飯	麻油素雞(煮) 素雞片,高麗菜,鮑菇頭,枸杞,薑片,麻油	脆薯炒干片(炒) 豆干片,豆薯,甜椒	風味時蔬	素羹鮮瓜湯 翡翠羹,鮮瓜,薑絲	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.6	2.1	1.3		2.5	1	648	
1/7	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄,洗選蛋,番茄醬	家常豆腐(煮) 豆腐,三色丁,香菇	應時青菜	白木耳甜湯 乾白木耳,地瓜圓,枸杞	履歷豆漿	3.6	1.9	1.1		2.2		517	
1/8	四	五穀飯	椒鹽素雞米(煮) 雞腿,鮑菇頭,甜椒	結頭菜炒三絲(炒) 素火腿,胡蘿蔔,木耳,結頭菜	活力時蔬	玉米素膳湯 素羊肉,玉米粒	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.7	2.0	1.6	1	2.5		620	
1/9	五	特餐	素炸醬麵(煮) 白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,茶豆,馬鈴薯,鮑菇頭,甜麵醬	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	海結鮮瓜湯 海帶結,鮮瓜,薑絲		3.2	1.9	1.3		2.5		515	
1/12	一	五穀飯	素瓜仔肉(煮) 素肉粒,碎乾丁,鮑菇頭,絞花瓜	香酥雙拼(炸) 素火鍋條,南瓜,白芝麻	應時青菜	薑絲結頭菜湯 結頭菜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.7	2.4	1.3		2.5		586	
1/13	二	五穀飯	鐵板豆腐(燒) 豆腐,甜椒,青椒,鮑菇頭	銀芽干片(炒) 豆干片,綠豆芽,木耳	可口時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.1	3.5	1.2		2.8	1	732	
1/14	三	五穀飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋,玉米粒	紅燒油腐(滷) 小三角油腐,鮑菇頭,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.0		2.8		571	
1/15	四	五穀飯	沙茶豆包(煮) 豆包,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬	關東煮(煮) 玉米粒,素肚,白蘿蔔,茼蒿捲	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.0	1.1	1.7	1	2.5		504	
1/16	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,白油麵,羅勒香料,碎乾丁	素燒賣(蒸) 素燒賣*2	應時青菜	鮮蔬香菇湯 香菇,豆薯		2.8	1.8	0.9		3.0		488	
1/19	一	五穀飯	回鍋干片(煮) 豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	玉米三色(煮) 白蘿蔔,玉米粒,茶豆	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	鮮奶(陽光)	3.4	2.1	1.3		2.5		538	
1/20	二	特餐	刈包 刈包*1	炸素排 全素排*1	活力時蔬	@玉米螺旋麵濃湯 素火腿,雞蛋,馬鈴薯,胡蘿蔔,玉米粒,螺旋麵	鮮奶(竹,新)	2.8	1.9	0.6		2.5	1	562	
1/21	三	五穀飯	@咖哩炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,白花菜,咖哩粉	肉骨茶燒黑干(煮) 大黑干1切9,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	元氣食蔬	鳳梨山粉圓甜湯 鳳梨丁,山粉圓,白色QQ		3.6	3.0	1.0		2.8		630	
1/22	四	五穀飯	◎花生油腐(煮) 小三角油腐,胡蘿蔔,香菇,熟花生	紅魷燴白菜(燴) 紅魷筒,木耳,結球白菜,薑絲,角螺	可口時蔬	結頭菜湯 油片絲,結頭菜	鮮奶(陽光)	3.0	2.0	1.6		2.5		514	
1/23	五	特餐	金瓜菇菇鮮蔬粥# 角螺,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜	咕咾素肉柳(煮) 百頁豆腐,海苔,甜椒,鳳梨丁	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1		2.7	1.7	1.3		3.0		481	
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16日 菜單提供：藝慶企業有限公司															

♣【#營養知識】玉米vs.玉米筍營養分類大不同
玉米筍到底是「玉米」還是「筍」？其實玉米筍長大後會變成玉米，但為了食用上的需求，玉米筍有經過農業上的改良，發展出更適合收穫的品種！
從營養學的角度來看，雖然玉米筍長大是玉米，但在玉米筍階段時，熱量密度較低、碳水化合物也較少屬於「蔬菜類」，而變成玉米時，吸收了更多的養分，碳水化合物比例提高，屬於「全穀雜糧類」。
♣善用玉米筍,增加蔬菜量 ♣玉米替換白飯,營養更多元

是筍還是玉米?
玉米 玉米筍 營養大不同

全穀雜糧類 VS 蔬菜類

長大過程, 碳水化合物提高

熱量密度較低, 碳水化合物較少

善用搭配，好處多多！

玉米比白飯有更多纖維！
可試試將玉米入餐並適量減少該餐白飯

料理善用玉米筍
增加蔬菜攝取！
如：玉米筍炒香菇

資料來源:國民健康署經營的健康飲食FB粉絲專頁