

新竹市陽光國民小學115年2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	
2/23	一	薏仁飯	鮮菇素肉燥(煮) 素肉粒,碎乾丁,鮑菇頭	素炒白菜(炒) 大白菜,胡蘿蔔,皮絲,生木耳	風味時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,薑絲		3.0	2.1	1.7		3.0	549
2/24	二	五穀飯	咖哩豆腸(煮) 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,茶豆	素麥克雞塊(炸) 素雞塊*2	應時青菜	@玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋		3.8	2.3	0.7		2.5	564
2/25	三	特餐	@素香蛋炒飯(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,玉米粒,鮑菇頭,茶豆	香滷油豆腐(煮) 手工大四角油腐*1	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.9	2.0	0.7		2.2	538
2/26	四	燕麥飯	三杯干丁(煮) 四分干,馬鈴薯,甜椒,薑片,九層塔	素炒結頭菜(炒) 素蜜鵝,結頭菜,木耳	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 高麗菜,冬粉,芹菜		3.6	2.0	0.9		2.5	535

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4日

菜單提供：藝慶企業有限公司

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

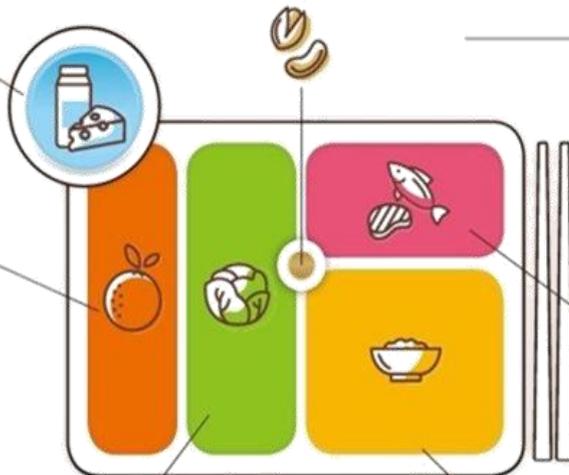
在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子
(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

「我的餐盤」將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，因此只要挑對食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標了！

「我的餐盤」包含6大類食物，乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧、豆魚蛋肉與堅果種子類，跟著一起唸口訣，就能學會比例囉！