

新竹市陽光國民小學115年3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							
3/2	一	薏仁飯	肉骨茶燒油腐(煮) <small>素皮絲,小四角油腐,白蘿蔔,肉骨茶包</small>	白菜滷(煮) <small>大白菜,胡蘿蔔,角螺,素羊肉</small>	風味時蔬	@海芽蛋花湯 <small>海帶芽,雞蛋</small>						507	
3/3	二	五穀飯	咖哩豆腸(煮) <small>豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉</small>	白果燴鮮瓜 <small>鮮瓜,素羹,木耳,白果</small>	可口時蔬	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜,芹菜</small>						553	
3/4	三	糙米飯	@義式鮮蔬炒蛋(煮) <small>洗選蛋,甜椒,豆蓉,香菇,羅勒香料</small>	沙茶油腐(燒) <small>小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,素沙茶醬</small>	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>						572	
3/5	四	燕麥飯	鮮蔬素肚(煮) <small>素肚,香菇,甜椒,四分干</small>	玉米三色(煮) <small>玉米粒,胡蘿蔔,鮮瓜,鮑菇頭</small>	可口時蔬	結頭菜枸杞湯 <small>枸杞,結頭菜,素皮絲</small>						496	
3/6	五	特餐	什錦義大利麵(煮) <small>白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,素火腿</small>	豆包捲(蒸) <small>豆包,豆芽菜,豆干絲,胡蘿蔔,木耳</small>	風味時蔬	X	履歷豆漿					497	
3/9	一	薏仁飯	家常燒油腐(煮) <small>麵輪,小三角油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶結</small>	@蛋酥燴白菜(煮) <small>雞蛋,木耳,結球白菜</small>	活力時蔬	鮮菇涼薯湯 <small>豆薯,秀珍菇,芹菜</small>	鮮奶(陽光)					539	
3/10	二	特餐	古早味米粉湯(煮) <small>粗米粉,素羹,香菇,綠豆芽,豆包</small>	甜椒干片(炒) <small>豆干片,芹菜,甜椒</small>	風味時蔬	香菇薺菜包 <small>香菇薺菜包*1</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)					595	
3/11	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) <small>番茄,雞蛋,番茄醬</small>	麻婆豆腐(煮) <small>豆腐,香菇,茶豆,豆瓣醬</small>	應時青菜	紅豆地瓜圓湯 <small>紅豆,地瓜圓</small>						537	
3/12	四	燕麥飯	紅燒烤麩(燒) <small>烤麩,香菇,胡蘿蔔,白芝麻</small>	素炒結頭菜(炒) <small>素蜜鵝,結頭菜,木耳</small>	活力時蔬	紫菜凍腐湯 <small>紫菜,金針菇,凍豆腐</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)					606	
3/13	五	特餐	夏威夷炒飯(煮) <small>素火腿,玉米粒,鳳梨丁,鮑菇頭,茶豆,咖哩粉</small>	珍珠丸子(蒸) <small>素珍珠丸子*2</small>	應時青菜	鮮蔬湯 <small>大白菜,香菇</small>						522	
3/16	一	薏仁飯	素打拋肉(煮) <small>素肉粒,番茄,羅勒香料,碎乾丁</small>	魚香茄子(炒) <small>素肉粒,鮑菇頭,茄子,九層塔</small>	活力時蔬	筍絲鮮湯 <small>竹筍,木耳</small>	鮮奶(陽光)					536	
3/17	二	五穀飯	紅燒麵輪(滷) <small>麵輪,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇,四分干</small>	銀芽三絲(炒) <small>素火腿,綠豆芽,生木耳</small>	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 <small>味噌,乾海帶芽,豆薯</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)					622	
3/18	三	糙米飯	@鮮蔬炒蛋(炒) <small>洗選蛋,胡蘿蔔,高麗菜</small>	紅燒百頁(煮) <small>百頁豆腐,素雞片,香菇,薑片</small>	元氣食蔬	燒仙草甜湯 <small>紅豆,綠豆,白色QQ,仙草原汁</small>						547	
3/19	四	燕麥飯	◎堅果燴豆包(煮) <small>豆包,堅果,鮮瓜,甜椒</small>	螞蟻上樹(炒) <small>結球白菜,冬粉,胡蘿蔔,角螺</small>	可口時蔬	馬鈴薯營養湯 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,芹菜</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)					652	
3/20	五	特餐	古早味芋香粥(煮) <small>芋頭丁,素皮絲,芹菜,香菇,高麗菜</small>	炸素雞排(炸) <small>素雞排*1</small>	應時青菜	刈包 <small>刈包*1</small>						605	
3/23	一	薏仁飯	蜜汁鳳梨梨腸(煮) <small>麵腸,鳳梨丁,甜椒,番茄醬</small>	關東煮(煮) <small>白蘿蔔,大黑干1切9,玉米粒,鵝鶉捲</small>	可口時蔬	黃芽鮮菇湯 <small>黃豆芽,香菇</small>	鮮奶(陽光)					524	
3/24	二	特餐	麵線糊(煮) <small>紅麵線,高麗菜,金針菇,油片絲,木耳,胡蘿蔔</small>	鹽酥雙拼(炸) <small>豆腸,地瓜,椒鹽粉</small>	活力時蔬	芝麻包 <small>芝麻包*1</small>	鮮奶(竹,新)					634	
3/25	三	糙米飯	@紅娘炒蛋(炒) <small>雞蛋,胡蘿蔔,木耳</small>	蜜汁豆干(煮) <small>四分干,鮑菇頭,白芝麻</small>	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 <small>綠豆,燕麥</small>						592	
3/26	四	燕麥飯	京醬干絲(煮) <small>黃干絲,甜椒,生木耳</small>	鮮瓜脆炒(炒) <small>鮮瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭</small>	可口時蔬	凍腐鮮蔬湯 <small>大白菜,凍豆腐</small>	鮮奶(陽光)					520	
3/27	五	特餐	番茄素醬麵(煮) <small>馬鈴薯,番茄,鮑菇頭,白油麵,羅勒香料,碎乾丁</small>	香滷油腐(滷) <small>手工大四角油腐*1</small>	應時青菜	@玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔,素火腿</small>						533	
3/30	一	薏仁飯	玉米干丁(煮) <small>豆乾丁,玉米粒,鮑菇頭</small>	角螺高麗菜(炒) <small>角螺,高麗菜,胡蘿蔔</small>	風味時蔬	海結油腐湯 <small>小四角油腐,海帶結,薑絲</small>						566	
3/31	二	五穀飯	樹子燒黑干(煮) <small>大黑干1切9,鮮瓜,樹子罐頭</small>	蠔油紫茄(炒) <small>鮑菇頭,茄子,薑絲</small>	應時青菜	@大滷湯 <small>竹筍,雞蛋,金針菇,胡蘿蔔,木耳</small>						530	

- 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秘書裁定做更動。
 - 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