

新竹市陽光國民小學115年4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/奶精	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品							
4/1	三	特餐	白醬螺旋麵(煮) <small>素火腿,青花菜,胡蘿蔔,螺旋麵,奶粉,玉米筍</small>	素雞塊(炸) <small>素雞塊*3</small>	元氣食蔬	造型包 <small>造型包*1</small>				3.0		443	
4/2	四	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) <small>番茄,雞蛋,番茄醬</small>	沙茶干片(炒) <small>豆干片,高麗菜,芹菜,素沙茶醬</small>	元氣食蔬	鳳梨山粉圓 <small>鳳梨,山粉圓,粉角</small>				2.8		566	
4/7	二	特餐	素香麻油麵線(煮) <small>白麵線,素羊肉,金針菇,高麗菜,皮酥,老薑,枸杞</small>	香滷蘭花干(滷) <small>蘭花干*1/2,海帶捲1/2</small>	風味時蔬	銀絲卷 <small>銀絲卷*1</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)			3.0	1	597	
4/8	三	五穀飯	@玉米炒蛋(炒) <small>雞蛋,玉米粒</small>	家常豆腐(煮) <small>豆腐,香菇,甜椒</small>	應時青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>				2.8		571	
4/9	四	五穀飯	醬燒油腐(滷) <small>胡蘿蔔,小三小油腐,豆薯</small>	◎清蒸南瓜(蒸) <small>南瓜,薑絲,白芝麻</small>	活力時蔬	榨菜鮮蔬湯 <small>榨菜絲,冬菇,薑絲,角螺</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)		1	2.5		604	
4/10	五	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) <small>碎乾丁,茶豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉</small>	紅糟麵腸(炸) <small>1/2麵腸,紅麴醬</small>	應時青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,乾海帶芽</small>				2.5		517	
4/13	一	五穀飯	香菇素肉燥(滷) <small>素肉粒,香菇,碎乾丁,茶豆</small>	紅魷燒鮮瓜(煮) <small>鮮瓜,紅魷魚,木耳</small>	活力時蔬	什錦麵線湯 <small>紅麵線,豆薯,枸杞</small>	鮮奶(陽光)			2.5		561	
4/14	二	五穀飯	回鍋干片(煮) <small>大黑干,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬</small>	冰心地瓜(蒸) <small>冰心地瓜*1</small>	可口時蔬	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐</small>	鮮奶(竹,新)			3.0	1	694	
4/15	三	五穀飯	@鮮菇蒸蛋(蒸) <small>洗選蛋,香菇</small>	紅燒干丁(滷) <small>四分干,玉米筍,白蘿蔔,青花菜</small>	元氣食蔬	綜合甜湯 <small>紅豆,綠豆,花生,熟花生</small>				2.2		508	
4/16	四	五穀飯	沙茶干絲(煮) <small>黃干絲,甜椒,青椒,素沙茶醬</small>	什錦冬粉(炒) <small>高麗菜,冬粉,胡蘿蔔</small>	可口時蔬	鮮瓜金菇湯 <small>鮮瓜,金針菇,薑絲</small>	鮮奶(陽光)			2.5		541	
4/17	五	特餐	古早味金瓜粥(煮) <small>茶豆,胡蘿蔔,香菇,南瓜,碎乾丁</small>	椒鹽豆包(炸) <small>豆包*1</small>	應時青菜	芋泥包 <small>芋泥包*1</small>	履歷豆漿			3.0		610	
4/20	一	五穀飯	海結燒素雞(煮) <small>素雞,海帶結,胡蘿蔔</small>	關東煮(煮) <small>白蘿蔔,鮑菇頭,翡翠羹,玉米粒</small>	可口時蔬	@番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄</small>	鮮奶(陽光)			2.5		530	
4/21	二	特餐	什錦燴板條(燴) <small>板條,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,豆包</small>	香菇烤麩(煮) <small>烤麩,香菇,甜椒</small>	活力時蔬	素丸玉米湯 <small>素丸,玉米粒,芹菜</small>	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)			3.0	1	566	
4/22	三	五穀飯	@鮮菇炒蛋(炒) <small>雞蛋,金針菇,豆薯,鮑菇頭</small>	宮保豆腸(煮) <small>豆腸,胡蘿蔔,鮮豆</small>	元氣食蔬	紅豆QQ湯 <small>紅豆,QQ</small>				2.8		572	
4/23	四	五穀飯	紅燒麵輪(煮) <small>四分干,香菇,胡蘿蔔,麵輪</small>	紫茄天婦羅(炸) <small>茄子,南瓜</small>	可口時蔬	海芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽,乾海芽,薑絲</small>	水果(新) 鮮奶(陽光)		1	2.5		600	
4/24	五	特餐	番茄素醬麵(煮) <small>馬鈴薯,番茄,皇帝豆,白油麵,碎乾丁,鮑菇頭</small>	香滷油腐(滷) <small>手工大四角油腐*1</small>	應時青菜	南瓜濃湯 <small>玉米粒,南瓜,胡蘿蔔</small>				2.5		488	
4/27	一	五穀飯	三杯乾丁(煮) <small>大黑干,馬鈴薯,鮑菇頭,薑片</small>	素燒魚排(燒) <small>豆包,海苔片,甜椒</small>	風味時蔬	鮮瓜枸杞湯 <small>鮮瓜,枸杞,薑絲</small>				2.5		558	
4/28	二	五穀飯	肉骨茶燒凍腐(煮) <small>凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包,素雞</small>	山藥球(炸) <small>山藥球*3</small>	應時青菜	鮮蔬蛋花湯 <small>雞蛋,豆薯,生木耳</small>				2.5		498	
4/29	三	五穀飯	@金瓜炒蛋(炒) <small>雞蛋,南瓜</small>	青花炒干片(炒) <small>豆干片,香菇,青花菜</small>	應時青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>				2.8		564	
4/30	四	五穀飯	栗子燒豆腸(煮) <small>豆腸,馬鈴薯,香菇,栗子</small>	玉米三色(煮) <small>玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,茶豆</small>	活力時蔬	蘿蔔素膳湯 <small>白蘿蔔,素羊肉</small>				2.8		589	

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20日

菜單提供：藝慶企業有限公司