

# 新竹市陽光國民小學115年5月營養午餐(素)

人數:52

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油質與堅果種子類	乳品類	總熱量
								份	份	份	份	份	份	
5/4	一	五穀飯	蘿蔔燒烤麩(煮) 烤麩,白蘿蔔,胡蘿蔔	◎花生四色(煮) 豆干丁,鮮瓜,茶豆,熟花生	應時青菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.0	2.3	1.8		2.5		541
5/5	二	五穀飯	沙茶燴豆腸(燴) 豆腸,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬	金瓜燴豆腐(煮) 豆腐,南瓜,香菇	可口時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	3.4	2.6	1.3		2.8	1	687
5/6	三	五穀飯	@三色炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,香菇,玉米粒	◎蜜汁黑干(燒) 大黑干1切9,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	小米QQ甜湯 小米,白色QQ,白米		3.8	2.4	1.0		2.8		599
5/7	四	五穀飯	酸菜炒麵腸(炒) 麵腸片,酸菜,豆薯	雙菇燒鮮瓜(煮) 鮮瓜,香菇,鮑菇頭,角螺	元氣食蔬	番茄鮮蔬湯 番茄,大白菜	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.1	2.2	1.8	1	2.5		604
5/8	五	特餐	紅燒素麵(煮) 白油麵,豆包,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇,芹菜	芋泥雞(炸) 素雞塊*2,芋頭	風味時蔬	玉米鮮湯 玉米粒,秀珍菇,芹菜		3.4	2.2	1.1		3.0		565
5/11	一	五穀飯	肉骨茶燒素雞(煮) 素雞,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	洋芋干丁(燒) 四分干,馬鈴薯,甜椒,薑片	風味時蔬	鮮蔬麵線湯 結球白菜,紅麵線,枸杞	鮮奶(陽光)	3.7	1.6	1.6		2.5		534
5/12	二	特餐	鮮筍什錦粥(煮) 胡蘿蔔,木耳,竹筍,素皮絲,芹菜	菇燒豆包(滷) 豆包*1,香菇	風味時蔬	冰心地瓜 地瓜*1	鮮奶(竹.新)	3.5	2.0	1.1		2.8	1	638
5/13	三	五穀飯	@彩蔬炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,白花菜,茶豆	家常豆腐(煮) 豆腐,秀珍菇,甜椒	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	1.0		2.8		566
5/14	四	五穀飯	芋香油腐(煮) 香菇,芋頭丁,小四角油腐	白果炒鮮瓜(炒) 白果,鮮瓜,鮑菇頭,素蜜糖	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇,角螺	鮮奶(陽光)	3.2	1.9	1.6		2.5		520
5/15	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,茶豆,白油麵,碎乾丁	香酥素魚柳(煮) 白貝豆腐,海苔片,甜椒	應時青菜	海芽豆腐湯 乾海芽,豆腐,薑絲		2.6	2.0	0.9		2.8		476
5/18	一	五穀飯	素肉燥(滷) 素肉粒,鮑菇頭,碎干丁	豆香雙花(炒) 青花菜,花椰菜,油片絲,胡蘿蔔	活力時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔,香菇,味噌	鮮奶(陽光)	3.0	2.2	1.7		2.5		529
5/19	二	五穀飯	咖哩素肚(煮) 素肚,南瓜,馬鈴薯,鮑菇頭,咖哩粉	芹香三絲(炒) 白干絲,胡蘿蔔,芹菜,綠豆芽	可口時蔬	玉米鮮湯 玉米結,胡蘿蔔	水果(陽.蓮) 鮮奶(竹.新)	3.8	2.0	1.0		2.5	1	647
5/20	三	五穀飯	@海芽蒸蛋(蒸) 雞蛋,海帶芽	鐵板油腐(燒) 小三角油腐,白蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓		3.7	1.9	0.9		2.2		517
5/21	四	五穀飯	◎宮保豆腸(煮) 豆腸,馬鈴薯,油花生,乾辣椒,薑片	香酥起司盒(炸) 白吐司,起司絲,玉米粒,麵包粉	可口時蔬	鮮蔬油片湯 結球白菜,油片絲,芹菜	水果(新) 鮮奶(陽光)	4.1	2.1	0.8	1	3.0		658
5/22	五	特餐	麵線糊(煮) 紅麵線,木耳,胡蘿蔔,金針菇,高麗菜,角螺	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	奶皇包 奶皇包*1		3.2	2.0	1.0		2.5		514
5/25	一	五穀飯	回鍋干片(煮) 豆干片,高麗菜,甜椒,甜麵醬	鮮筍三絲(煮) 素火腿,竹筍,香菇	可口時蔬	浮水鮮湯 素皮絲,結球白菜,木耳		3.0	2.1	1.8		2.5		528
5/26	二	特餐	鮮蔬咖哩飯(煮) 碎乾丁,茶豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	鮮豆燴豆包(煮) 豆包,鮮豆,鮑菇頭	活力時蔬	鮮菇豆薯湯 秀珍菇,豆薯,薑絲	履歷豆漿	2.8	2.1	1.4		2.8		511
5/27	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄,番茄醬	鮮蔬干片(煮) 豆干片,木耳,高麗菜	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓		3.0	2.0	1.3		2.8		518
5/28	四	五穀飯	哨子豆腐(煮) 豆腐,素絞肉,香菇,胡蘿蔔	鹽水時蔬拼盤(煮) 玉米筍,大黑干,鮮瓜,蒟蒻捲	可口時蔬	鮮瓜海結湯 海帶結,鮮瓜,薑絲		3.0	2.2	1.5		2.5		524
5/29	五	特餐	素炸醬麵(煮) 白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,馬鈴薯,甜麵醬,茶豆	海苔炸豆腐(炸) 板豆腐,海苔粉	應時青菜	玉米濃湯 玉米粒,素火腿,胡蘿蔔		2.7	2.2	1.2		2.5		496

備註

- 1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨個人食用量多寡而有差異。
- 2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 3.副菜三的時蔬：以供應小白菜、大白菜、油菜、高麗菜及青江菜等季節性蔬菜為主。每週一供應有機蔬菜，如遇特殊因素，由午餐中心彈性調整品項。
- 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，另本菜單菜色含有有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用，若有過敏請避開食用。
- 5.每月菜單經午餐會議審議定案。倘遇天災或其他不可抗力因素致需調整，由午餐秘書辦理變更，並公告周知。
- 6.所有產品投保"產品責任險新臺幣 5,000 萬元"請安心食
- 7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

## 5月營養午餐：校園增鈣小英雄

為了讓大家骨骼強壯、長得高，菜單中加入了豐富的鈣質食材：

**1. 乳製品 (最強助攻)**

供應品項：鮮奶。  
小秘訣：鮮奶鈣質吸收率高，是成長期最重要的夥伴。

**2. 種子與堅果 (小兵大功)**

- 黑芝麻
- 白芝麻

1湯匙10克黑芝麻  
含135毫克的鈣

**3. 豆製品與海鮮 (天然寶庫)**

豆類：豆腐、油蔴、豆干、豆干絲、凍豆腐

海鮮：小魚乾、蝦米、海芽、海帶

**4. 深色蔬菜 (綠色力量)**

青花菜 青江菜 青江菜 油菜 小白菜 豆芽菜