

新竹市陽光國民小學115年6月營養午餐(素)

人數:52

日期	星期	餐食					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
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品								
6/1	一	五穀飯	素瓜仔肉(煮) 素肉粒,碎乾丁,絞花瓜,鮑菇頭	味噌燒白玉(煮) 白蘿蔔,味噌,香菜	風味時蔬	鮮瓜素膳湯 鮮瓜,素羊肉	保久乳(陽光)	3.0	2.1	2.1		2.5		528
6/2	二	五穀飯	回鍋干片(炒) 豆干片,高麗菜,香菇	椒鹽芋薯雙拼(炸) 芋頭丁,地瓜丁,胡椒鹽	可口時蔬	鮮菇豆腐湯 豆腐,胡蘿蔔,金針菇	水果(陽,蓮) 保久乳(竹,新)	4.1	2.1	1.1		2.8	1	691
6/3	三	五穀飯	@義式田園炒蛋(煮) 洗選蛋,香菇,甜椒,玉米粒,羅勒香料	紅燒油腐(燒) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓		3.9	2.0	0.9		2.8		568
6/4	四	五穀飯	塔香素雞(煮) 素雞片,鮑菇頭,九層塔,薑片	竹筍三絲(炒) 竹筍,胡蘿蔔,木耳	元氣食蔬	番茄什錦湯 番茄,馬鈴薯,芹菜	水果(新) 保久乳(陽光)	3.2	2.3	1.7	1	2.5		606
6/5	五	特餐	高麗菜飯(煮) 碎干丁,香菇,木耳,高麗菜,胡蘿蔔	紅麴素肚(炸) 素肚*1/2,紅麴醬	風味時蔬	海芽油腐湯 油豆腐,海帶芽,薑絲		3.0	2.3	1.3		3.0		551
6/8	一	五穀飯	糖醋烤麩(煮) 烤麩,鳳梨丁,甜椒,番茄醬	蠔油紫茄(炒) 茄子,角螺	應時青菜	鮮蔬金菇湯 金針菇,高麗菜,胡蘿蔔	保久乳(陽光)	3.0	2.0	2.0		2.5		525
6/9	二	五穀飯	麻油凍腐(煮) 素雞,凍豆腐,高麗菜,金針菇,枸杞,麻油	田園什錦(煮) 胡蘿蔔,白花菜,馬鈴薯	活力時蔬	鮮蔬麵線湯 豆薯,油片絲,紅麵線	保久乳(竹,新)	3.8	1.9	1.2		2.5	1	650
6/10	三	五穀飯	@玉米炒蛋(炒) 雞蛋,玉米粒,茶豆	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	粉角麥茶 粉角,麥茶,決明子		3.9	2.1	1.2		2.2		555
6/11	四	五穀飯	咖哩油腐(煮) 小四角油腐,素肚,胡蘿蔔,咖哩粉	白果燴鮮瓜(炒) 白果,鮮瓜,木耳,甜椒	活力時蔬	番茄鮮菇湯 番茄,秀珍菇	保久乳(陽光)	3.0	2.1	1.7		2.5		525
6/12	五	特餐	芋香米粉湯(煮) 香菇,芋頭丁,芹菜,米粉,素皮絲	香酥豆包捲(炸) 豆包,海苔片,胡蘿蔔,小黃瓜,白干絲	活力時蔬	馬拉糕 馬拉糕*1	履歷豆漿	3.3	2.5	1.3		2.5		560
6/15	一	五穀飯	香菇素肉燥(滷) 素肉粒,香菇,碎干丁	@蛋酥鮮瓜(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,鮮瓜	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 結球白菜,冬粉,木耳	保久乳(陽光)	3.3	2.0	1.7		2.5		535
6/16	二	五穀飯	◎古早味油飯(蒸) 茶豆,杏鮑菇,麵輪,花生,胡蘿蔔	菇燒豆包(滷) 豆包,香菇	可口時蔬	紫菜凍腐湯 紫菜,白蘿蔔,凍豆腐	水果(陽,蓮) 保久乳(竹,新)	3.0	2.3	1.1		2.8	1	632
6/17	三	五穀飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄,番茄醬	芹菜炒干片(炒) 豆干片,芹菜,高麗菜,木耳	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	2.0	1.3		2.8		575
6/18	四	五穀飯	京醬干絲(煮) 黃干絲,木耳,鮮瓜,甜麵醬	關東煮(煮) 白蘿蔔,干貝羹,鵝鴨捲,玉米粒	可口時蔬	味噌油腐湯 乾海芽,小四角油腐,味噌	水果(新) 保久乳(陽光)	3.3	2.1	1.3	1	2.5		596
6/22	一	五穀飯	鮮筍燒麵腸(煮) 麵腸,竹筍	茶豆炒玉米(炒) 豆乾丁,玉米粒,茶豆	可口時蔬	山藥養生湯 山藥,香菇,紅棗,枸杞		3.0	2.1	1.0		2.5		504
6/23	二	特餐	古早味鮮瓜粥(煮) 胡蘿蔔,木耳,鮮瓜,素皮絲	三杯豆腸(燒) 豆腐,馬鈴薯,甜椒,薑片,九層塔	風味時蔬	◎芝麻包 芝麻包*1		4.3	2.0	1.2		2.5		595
6/24	三	五穀飯	@日式香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋,香菇	◎蜜汁干丁(煮) 四分干,鮑菇頭,白芝麻	元氣食蔬	水果鮮茶 麥茶,決明子,百香果,蘋果,芭樂		3.0	2.3	0.7		2.8		529
6/25	四	五穀飯	沙茶黑干(煮) 大黑干,高麗菜,素沙茶醬	韓風馬鈴薯(煮) 馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,乾海芽	可口時蔬	白菜鮮菇湯 香菇,結球白菜,薑絲		3.6	2.0	1.3		2.5		544
6/26	五	特餐	番茄素醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,白油麵,碎乾丁,玉米筍,番茄醬	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	應時青菜	@玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,胡蘿蔔		2.7	2.0	1.0		3.0		500
6/29	一	五穀飯	醬燒豆腐(煮) 豆腐,香菇	角螺炒鮮瓜(炒) 角螺,胡蘿蔔,鮮瓜	風味時蔬	蘿蔔海根湯 白蘿蔔,海帶根,薑絲		3.0	2.1	1.6		3.0		539
6/30	二	特餐	漢堡包 漢堡包*1	炸素排(炸) 全素排*1	風味時蔬	@玉米螺旋麵濃湯 素火腿,雞蛋,馬鈴薯,玉米粒,螺旋麵		2.7	2.0	0.6		2.5		467

- 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。



你聽過「食五子」嗎?

當今蔬果美味消暑

端午食五子

端午不只吃粽子，還有「食五子」習俗：粽子、茄子、豇豆(豇豆)、李子、桃子為「五子」，象徵健康、長壽又吉祥!

- 茄子：深色蔬菜營養豐富，富含花青素、維生素、礦物質以及膳食纖維、熱量較低
- 豇豆：粗蛋白、維生素、豐富的膳食纖維 增進消化~
- 桃子：維生素A、B-胡蘿蔔素 以及豐富的膳食纖維 增進消化!
- 李子：維生素、蛋白質、礦物質、膳食纖維，促進腸胃蠕動!

粽：粽子多以糯米、五花肉、鹹蛋黃為主，油脂與黏性高，較不易消化，建議搭配配四子食用，清爽解膩、幫助腸胃吸收!

閩南諺語【無食五月節粽，破碗不甘放】【呷茄秋魁】【呷菜豆呷至老老】【五月節呷桃子肥，呷李子瘦】