

新竹市陽光國民小學115年09月營養午餐(素)

人數:60

日期	星期							全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類(含茶葉油)	乳品類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	副餐	份	份	份	份	份	份	
8/31	一	薏仁飯	薑汁燒豆包(煮) 豆包,高麗菜,胡蘿蔔,薑泥	玉筍炒青花(炒) 玉米筍,豆干片,青花菜	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 豆筍,乾海帶芽,味噌		3.4	2.2	1.6		2.5		552
9/1	二	五穀飯	糖醋烤麩(煮) 烤麩,鳳梨丁,甜椒,青椒,番茄醬	金瓜燒豆腐(煮) 南瓜,茶豆,豆腐,香菇	有機蔬菜	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,芹菜		3.8	2.2	1.0		2.5		568
9/2	三	糙米飯	@木須炒蛋(炒) 雞蛋,胡蘿蔔,木耳	紅燒油腐(燒) 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭	元氣食蔬	冬瓜山粉圓湯 冬瓜磚,山粉圓,粉角		3.4	2.2	1.0		2.8		551
9/3	四	燕麥飯	玉米燒黑干(煮) 玉米粒,大黑干,香菜	螞蟻上樹(炒) 素火腿,高麗菜,冬粉,胡蘿蔔,芹菜	元氣食蔬	@番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		3.7	2.3	1.2		2.5		576
9/4	五	特餐	素膳鮮筍粥(煮) 素皮酥,木耳,去殼竹筍,芹菜,胡蘿蔔	手工盒子(蒸) 手工大四角油腐*1,胡蘿蔔,香菇,豆腐	風味時蔬	豆沙包 豆沙包*1		4.0	2.2	1.1		2.2		568
9/7	一	薏仁飯	素瓜子肉(煮) 素絞肉,絞花瓜,碎乾丁,鮑菇頭	木耳炒甘藍(炒) 生木耳,高麗菜,油片絲	應時青菜	玉米鮮菇湯 秀珍菇,玉米粒,薑絲		3.3	2.2	1.5		2.5		549
9/8	二	五穀飯	茄汁豆腸(煮) 豆腸,番茄,茶豆,青椒,番茄醬	三鮮炒鮮瓜(炒) 甜椒,鮮瓜,玉米筍,素羊肉	活力時蔬	鮮蔬粉絲湯 結球白菜,冬粉,芹菜	水果(陽.蓮)	3.3	2.3	1.8		2.8		573
9/9	三	糙米飯	@玉米蒸蛋(蒸) 雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔	塔香素雞(煮) 素雞,九層塔,百頁豆腐,鮑菇頭	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	含鈣附餐 米果包	3.8	2.2	0.7		2.8		575
9/10	四	燕麥飯	咖哩素肚(煮) 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	◎堅果燴白玉(燴) 堅果,白蘿蔔,木耳,角螺	活力時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海芽,薑絲	水果(新)	3.2	2.3	1.3	1	2.5		605
9/11	五	特餐	素炸醬麵(煮) 白油麵,碎乾丁,胡蘿蔔,茶豆,馬鈴薯,甜麵醬	香滷豆包(滷) 豆包*1	風味時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜	履歷豆漿	2.5	2.3	1.1		3.0		509
9/14	一	薏仁飯	鮮筍燒凍腐(煮) 凍豆腐,去殼竹筍,麵輪	珍珠丸子(蒸) 素珍珠丸子*2	活力時蔬	金菇鮮瓜湯 鮮瓜,金針菇,胡蘿蔔		3.0	2.3	1.4		2.5		529
9/15	二	五穀飯	客家干片(煮) 豆干片,芹菜,紅魷筒,高麗菜,鮑菇頭	鮮蔬什錦煮(煮) 白蘿蔔,玉米粒,小四角油腐,茼蒿捲	可口時蔬	@紫菜蛋花湯 紫菜,豆薯,雞蛋	水果(陽.蓮)	3.5	2.1	1.3		2.5		552
9/16	三	糙米飯	@胡蘿蔔蒸蛋(蒸) 雞蛋,胡蘿蔔	沙茶干絲(炒) 白干絲,綠豆芽,生木耳,素沙茶醬	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	含鈣附餐 綜合堅果包	3.8	2.1	0.9		2.2		544
9/17	四	燕麥飯	南瓜燒豆包(煮) 豆包,南瓜,毛豆	白菜滷(煮) 大白菜,木耳,胡蘿蔔,麵筋泡	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,香菇,味噌	水果(新)	3.4	2.2	1.4	1	2.5		613
9/18	五	特餐	麵線糊(煮) 紅麵線,角螺,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳	香滷油腐(滷) 手工大四角油腐*1	風味時蔬	冰心地瓜 地瓜*1		2.7	2.2	1.1		2.2		478
9/21	一	薏仁飯	肉骨茶悶素雞(燒) 素雞,凍豆腐,白蘿蔔,香菇,肉骨茶包	什錦燴鮮瓜(燴) 百果,木耳,鮮瓜,素蜜餞	風味時蔬	鮮蔬香菇湯 秀珍菇,結球白菜,薑絲,角螺		3.0	2.2	1.8		2.5		536
9/22	二	五穀飯	京醬干絲(煮) 黃干絲,甜椒,鮮瓜,甜麵醬	三色玉米(炒) 鮑菇頭,玉米粒,毛豆,香菜	風味時蔬	@海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果(陽.蓮)	3.6	2.1	1.0		2.5		550
9/23	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋,番茄	◎蜜汁干丁(煮) 四分干,地瓜,白芝麻	元氣食蔬	銀耳甜湯 白木耳,QQ,枸杞,紅棗	含鈣附餐 元本山海苔	4.0	2.1	1.0		2.8		590
9/24	四	特餐	香菇素膳麵(煮) 素火腿,皮酥,生香菇,白蘿蔔,白油麵,薑片	豆包三色(炸) 豆包,海苔片,生木耳,胡蘿蔔,鮮瓜	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1	水果(新)	3.0	2.4	1.6	1	3.0		626
9/25	五	【中秋節 放假一天】												
9/28	一	【教師節 放假一天】												
9/29	二	五穀飯	香菇素肉燥(滷) 素絞肉,香菇,碎干丁	紅燒紫茄(炒) 茄子,鮑菇頭,薑絲	風味時蔬	玉米海結湯 玉米粒,海帶結,薑絲	含鈣附餐 鮮果包	3.3	2.2	1.8		3.0		575
9/30	三	糙米飯	@滷蛋(滷) 水煮蛋,滷包	回鍋干片(炒) 豆干片,香菇,高麗菜,甜椒	應時青菜	紅豆地瓜甜湯 紅豆,地瓜		3.7	2.2	0.9		2.8		573

備註

- 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。
- 營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。
- 副菜二的時蔬：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。
- 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。
- 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。
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

本月用餐天數21日 藝慶企業有限公司 衛生管理人員康乃于。新竹國小營養師林怡君

AI生成圖片



想長得又高又壯嗎？「鈣質」就是骨頭變強壯的神奇營養素喔！學校午餐特別增加了豆腐、豆干和海帶，都是補鈣的小幫手；也請小朋友把碗裡的深綠色蔬菜通通吃光光！吃飽後，記得多去操場跑跑步、曬曬太陽，就能把鈣質通通吸收，快快長高喔！