

新竹市陽光國民小學115年10月營養午餐(素)

人數:60

日期	星期							全穀類糧食	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	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
10/1	四	燕麥飯	酸菜麵腸(煮) 去水酸菜、麵腸片、豆薯、薑絲	銀芽三絲(炒) 綠豆芽、木耳、甜椒、青椒	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄、金針菇		3.1	2.0	1.6		2.5		523
10/2	五	特餐	紅燒素膳麵(煮) 白油麵、素羊肉、皮酥、馬鈴薯、胡蘿蔔、香菇、芹菜	滷油豆腐(滷) 手工大四角油腐	風味時蔬	筍絲鮮湯 去殼竹筍、胡蘿蔔	履歷豆漿	2.2	2.2	1.5		2.5		467
10/5	一	薏仁飯	糖醋素肚(煮) 素肚、山藥、茶豆	玉筍炒甘藍(炒) 胡蘿蔔、高麗菜、玉米筍	有機蔬菜	角螺鮮瓜湯 鮮瓜、角螺、芹菜		3.3	2.2	1.7		2.5		552
10/6	二	五穀飯	芋頭豆腸(煮) 豆腸、芋頭、香菇、五香粉	白果燴鮮瓜(炒) 白果、鮮瓜、甜椒、鮑菇頭	有機蔬菜	麵線什錦湯 高麗菜、麵線、木耳	水果(陽、蓮)	3.6	2.0	1.8		2.8		570
10/7	三	糙米飯	義式鮮菇炒蛋(炒) 玉米筍、青椒、鮑菇頭、洗選蛋、羅勒香料	椒麻油腐(燒) 小三角油腐、鮮瓜、花椒粒	應時青菜	三寶甜湯 綠豆、紅豆、白色QQ	含鈣點心 ◎綜合堅果包	3.7	2.1	1.1		2.8		567
10/8	四	特餐	咖哩鮮蔬麵(煮) 油麵、素蜜鵝、胡蘿蔔、馬鈴薯、青花菜、咖哩	豆包捲(蒸) 豆包、綠豆芽、胡蘿蔔、生木耳	活力時蔬	鮮蔬豆腐湯 豆腐、薑絲、豆薯、胡蘿蔔	水果(新)	2.5	2.1	1.5	1	2.5		544
10/9	五	【國慶日 補假一天】												
10/12	一	薏仁飯	肉骨茶悶素雞(煮) 素雞、凍豆腐、冬瓜、肉骨茶包	起司洋芋(燴) 馬鈴薯、茶豆、素火腿、起司絲	有機蔬菜	@番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		3.6	2.4	1.1		2.5		572
10/13	二	五穀飯	飄香素肉燥(煮) 鮑菇頭、碎干丁、素肉粒	鮮蔬雙花(炒) 花椰菜、青花菜、甜椒、香菇	有機蔬菜	四神湯 淮山、芡實、薏仁、當歸、蓮子、薑片、油片絲	水果(陽、蓮)	3.0	2.1	1.7		2.5		524
10/14	三	糙米飯	@香菇蒸蛋(蒸) 雞蛋、香菇	鮮蔬干片(炒) 豆干片、玉米筍、高麗菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	含鈣點心 ◎芝麻糕	3.5	2.0	1.0		2.2		518
10/15	四	燕麥飯	三杯黑干(煮) 大黑干、馬鈴薯、鮑菇頭、九層塔、薑片	醬油淋紫茄(煮) 角螺、茄子、薑絲	可口時蔬	味噌鮮蔬湯 香菇、小四角油腐、味噌	水果(新)	3.3	2.6	2.2	1	2.5		651
10/16	五	特餐	高麗菜拌飯(煮) 素皮絲、高麗菜、素火腿、香菇、芹菜	苔香油腐(炸) 手工大四角油腐*1、海苔粉	風味時蔬	鮮瓜枸杞湯 鮮瓜、枸杞、薑絲		4.1	2.5	1.2		2.8		630
10/19	一	薏仁飯	沙茶炒干片(炒) 豆干片、鮑菇頭、素沙茶、芹菜	玉米三色(炒) 鮑菇頭、玉米粒、甜椒、茶豆	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 香菇、竹筍、薑絲		3.8	2.5	1.3		2.5		596
10/20	二	五穀飯	四喜烤麩(炒) 烤麩、生木耳、毛豆、玉米筍	山藥什錦(炒) 山藥、香菇、甜椒、白果	有機蔬菜	@南瓜芙蓉湯 南瓜、雞蛋	水果(陽、蓮)	4.1	1.9	1.6		2.8		593
10/21	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 雞蛋、番茄	◎彩椒鮮菇黑干(煮) 大黑干1切9、鮑菇頭、甜椒、堅果	元氣食蔬	粉角麥茶 粉角、麥茶、決明子	含鈣點心 ◎纖果包	4.0	2.3	1.2		2.8		607
10/22	四	燕麥飯	紅燒麵輪(燒) 麵輪、四分干、胡蘿蔔、香菇、豆薯	洋芋三絲(炒) 黑木耳、馬鈴薯、芹菜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、金針菇	水果(新)	3.9	2.3	1.1	1	2.5		641
10/23	五	特餐	鮮筍粥(煮) 素皮絲、胡蘿蔔、香菇、去殼竹筍、芹菜、美白菇	香滷豆包(滷) 豆包*1	應時青菜	玉米 1/2 玉米*1		3.0	2.2	1.0		2.8		523
10/26	一	【臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 補假一天】												
10/27	二	五穀飯	玉米干丁(煮) 豆乾丁、玉米粒、茶豆	素炒高麗(炒) 素蜜鵝、高麗菜、香菇	有機蔬菜	@大滷湯 豆腐、竹筍、金針菇、木耳、雞蛋		3.3	2.4	1.4		2.5		559
10/28	三	糙米飯	@金菇蒸蛋(蒸) 洗選蛋、胡蘿蔔、金針菇	紅燒油腐(煮) 小四角油腐、鮑菇頭、鮮瓜	有機蔬菜	南瓜甜湯 南瓜、黑糖、薑片	含鈣點心 元本山海苔	4.4	2.1	0.8		2.8		610
10/29	四	燕麥飯	栗子素肚(煮) 栗子、素肚、鮑菇頭	青花豆腐煲(煮) 青花菜、豆腐、木耳、胡蘿蔔	活力時蔬	冬瓜金菇湯 冬瓜、金針菇		3.0	2.4	1.3		2.5		534
10/30	五	特餐	番茄螺旋湯麵(煮) 番茄、螺旋麵、鮑菇頭、碎乾丁、馬鈴薯、番茄醬	香酥素魚排(炸) 豆包*1、海苔片、馬鈴薯	應時青菜	造型包 造型包*1		2.8	1.9	1.0		3.0		498

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.副菜三の時蔬：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.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

