

新竹市載熙國小111年9月份--素食菜單

項次	星期							全穀雜類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅種子類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品							
29	一	糙米飯	塔香素腸 <small>豆腸, 白蘿蔔, 鮮瓜, 油花生</small>	嫩炒海帶根 <small>芝麻, 豆干, 海根</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	五行蔬菜湯 <small>鮮菇, 番茄, 豆薯, 鮮蔬</small>		5	2	2	0	3	0	622
30	二	五穀飯	咕咾素肉 <small>素肉片, 彩椒</small>	鮮蔬熱炒 <small>鮮菇, 鮮瓜, 油片絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜湯 <small>冬瓜, 鮮菇</small>		5	2	2	0	3	0	618
31	三	特餐	夏威夷炒飯 <small>素肉絲, 玉米粒, 三色丁, 堅果, 鳳梨</small>	五香滷味 <small>豆干, 素羊肉, 白蘿蔔, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	田園蔬菜湯 <small>白菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 番茄</small>		5	2	1	0	3	0	622
1	四	燕麥飯	蠔油蒸腐 <small>板豆腐, 蠔油</small>	黃瓜什錦 <small>鮮瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍湯 <small>筍絲, 鮮菇</small>		5	2	2	0	3	0	623
2	五	小米飯	什錦豆包 <small>豆包, 鮮菇, 青江菜, 番茄</small>	花生滷雙結 <small>腐結, 海帶結, 花生, 鮮</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆湯 <small>綠豆, 二砂糖</small>		6	2	1	0	2	0	650
5	一	糙米飯	冬瓜燴油腐 <small>油腐, 冬瓜</small>	筍干苦瓜 <small>白干絲, 海帶絲, 芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米, 海結</small>		5	2	2	0	3	0	634
6	二	紫米飯	素燒素肚 <small>素肚, 黑豆, 高麗菜</small>	味噌豆腐 <small>豆腐, 鮮蔬, 鮮菇, 味噌</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃豆芽豆皮湯 <small>黃豆芽, 豆皮</small>		5	2	2	0	3	0	624
7	三	特餐	蔬菜粥 <small>鮮蔬, 三色丁, 鮮菇, 素絞肉</small>	三杯杏鮑菇 <small>當季時蔬</small>	青菜 <small>鮮菇, 豆干片, 九層塔</small>	芝麻包 <small>芝麻包</small>	水果	5	2	1	1	3	0	688
8	四	麥片飯	南乳素雞丁 <small>豆腐乳, 紅蘿蔔, 素雞</small>	絲瓜鮮菇 <small>鮮瓜, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	素肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 凍豆腐</small>		5	2	2	0	3	0	620
9	五	放假一天												0
12	一	糙米飯	糖醋麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 鮮蔬</small>	沙茶海茸 <small>九層塔, 海茸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白菜油片絲湯 <small>大白菜, 油片絲</small>		5	2	2	0	3	0	620
13	二	五穀飯	腰果素雞 <small>腰果, 玉米粒, 素雞</small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香豆芽湯 <small>黃豆芽, 芹菜</small>		5	2	2	0	3	0	636
14	三	特餐	炸醬麵 <small>手打麵, 三色丁, 豆干丁, 洋蔥, 豆瓣醬, 甜麵醬, 地瓜, 肉角</small>	野菜天婦羅 <small>當季時蔬</small>	青菜 <small>豆腐, 番茄, 筍絲, 鮮菇, 洗選蛋</small>	酸辣湯	鮮奶	5	2	1	0	3	1	746
15	四	燕麥飯	貴妃干丁 <small>洋蔥, 番茄, 雞丁</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜, 鮮菇, 魚羹</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	清甜涼薯湯 <small>排骨, 涼薯</small>		5	2	1	0	3	0	629
16	五	小米飯	三杯杏鮑菇 <small>豆干片, 鮮菇, 九層塔</small>	鮮蔬炒豆皮 <small>角螺, 番茄, 鮮菇, 芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	地瓜小湯圓湯 <small>地瓜, 地瓜圓</small>		6	2	2	0	2	0	623
19	一	糙米飯	回鍋干片 <small>豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	芋香總燴 <small>芋頭, 鮮蔬, 鮮菇, 干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	家鄉鮮筍湯 <small>筍片, 素火腿, 香菜</small>		5	2	2	0	3	0	629
20	二	紫米飯	日式燒時蔬 <small>豆雞, 白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	鮮炒麵輪 <small>麵輪, 芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	絲瓜麵線湯 <small>鮮瓜, 麵線</small>		5	2	2	0	3	0	629
21	三	特餐	什錦炒麵 <small>油麵, 鮮菇, 豆芽菜, 三丁, 玉米粒, 素肉片</small>	炒素肉片 <small>當季時蔬</small>	青菜 <small>番茄, 芹菜, 鮮蔬</small>	蕃茄蔬菜湯	水果	5	2	2	1	3	0	670
22	四	麥片飯	百卉蔬菜羹 <small>鮮蔬, 鮮菇, 豆腐</small>	涼薯三絲 <small>涼薯, 鮮菇, 豆干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔</small>		6	2	1	0	3	0	640
23	五	小米飯	番茄烤麩 <small>烤麩, 鮮菇, 鮮瓜</small>	青花炒鮮筍 <small>青花菜, 鮮筍</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	八寶甜湯 <small>紅豆, 花豆, 綠豆, 薏仁, 紫米, 桂圓</small>		6	2	1	0	2	0	652
26	一	糙米飯	紅燒麵輪 <small>馬鈴薯, 麵輪</small>	快炒銀芽 <small>銀芽, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬, 豆腐</small>		6	2	2	0	3	0	680
27	二	五穀飯	酸菜麵腸 <small>酸菜, 鮮菇, 麵腸</small>	古早味白菜滷 <small>鮮蔬, 角囉, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	營養素排骨湯 <small>素排骨, 鮮蔬, 番茄</small>		5	2	2	0	3	0	618
28	三	特餐	黑胡椒蔬菜炒飯 <small>素火腿, 蠔油, 鮮蔬</small>	田園四色 <small>鮮菇, 玉米粒, 豆干</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米粒, 海帶結, 番茄, 香菜</small>	豆漿	5	2	3	0	3	0	657
29	四	燕麥飯	栗子素雞 <small>栗子, 涼薯, 素雞丁</small>	腰果玉米 <small>腰果, 玉米</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽味噌湯 <small>蘿蔔, 味噌, 海帶芽</small>		5	2	2	0	3	0	617
30	五	小米飯	素滷什錦 <small>豆腐, 百頁, 素肚, 鮮菇</small>	麵醬青瓜炒素鴨 <small>鮮瓜, 素鴨, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>		6	2	2	0	2	0	658

★本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材。

★藝慶企業有限公司 林姿妤 營養師