

新竹市載熙國小111年10月份--素食菜單

項次	星期							全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅果類	奶類
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份
3	一	糙米飯	豆豉素排骨	干絲花菜	青菜	香菇蘿蔔湯		5.8	2.2	1.5	0	2.5	0
			豆鼓, 馬鈴薯, 素排骨	干絲, 花菜,	當季時蔬	香菇, 白蘿蔔							
4	二	五穀飯	香菇燴素魚	翡翠冬瓜	青菜	腐皮粉絲湯		5.4	2.1	1.6	0	2.5	0
			香菇, 甜椒, 素魚,	冬瓜, 木耳, 素火腿	當季時蔬	腐皮, 粉絲, 芹菜							
5	三	特餐	地瓜干丁	綜和滷味	青菜	陽春麵		4.9	2	1.5	0	2.5	0
			地瓜, 豆乾丁, 海帶結, 素料, 當季時蔬, 油麵, 高麗菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 香菇, 素肉絲										
6	四	小米飯	玉米素雞	五福臨門	青菜	豆腐筍絲湯		5.2	2.2	1.4	0	2.5	0
			玉米糝, 素雞丁	素絞肉, 紅蘿蔔, 小干丁, 彩椒, 小黃瓜	當季時蔬	豆腐, 筍絲, 木耳							
7	五	紫米飯	雲集豆包	樹子瓠瓜	青菜	薏仁燕麥湯	水果/載熙	6	2	1.5	1	2	0
			豆包, 紅蘿蔔, 大白菜, 芹菜	樹子, 瓠瓜, 鮮菇	當季時蔬	薏仁, 燕麥, 二砂							
10	一	國慶日放假一天											
11	二	燕麥飯	三杯油腐	小瓜花生	青菜	素關東煮湯		5.5	2.1	1.3	0	2	0
			小油腐, 薑, 九層塔	小黃瓜, 玉米粒, 花生	當季時蔬	白蘿蔔, 芋頭, 素魚丸							
12	三	特餐	宜蘭米粉羹	素排	青菜	素菜包		5	2	1.4	0	2.3	0
			米粉, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔, 香菜, 素排, 當季時蔬, 素菜包										
13	四	小米飯	素蜜鵝快炒	絲瓜燴百頁	青菜	紫菜金菇湯		5.3	2.1	1.7	0	2.5	0
			素蜜鵝, 油片絲	絲瓜, 百頁豆腐, 薑絲	當季時蔬	紫菜, 金針菇							
14	五	麥片飯	糖醋素雞	田園三色	青菜	地瓜木耳湯	鮮奶/載熙	5.5	2.2	1.3	0	2.2	0.8
			馬鈴薯, 素雞, 甜椒	玉米粒, 小干丁, 小黃瓜	當季時蔬	白木耳, 地瓜							
17	一	糙米飯	綜合素咖哩	塔香海茸	青菜	咕溜丸子湯		5.4	2.1	1.6	0	2.5	0
			素雞丁, 豆薯	九層塔, 海茸	當季時蔬	大黃瓜, 素丸子							
18	二	五穀飯	糖醋蕃茄素肚	花椰菜木耳	青菜	玉米素排湯		5	2	2	0	2.3	0
			蕃茄, 素肚	花椰菜, 木耳	當季時蔬	玉米糝, 素排骨							
19	三	特餐	素義大利麵	素麥克雞塊*2	青菜	南瓜濃湯		5	2.1	1.2	0	2.5	0
			油麵, 豆乾丁, 玉米粒, 紅蘿蔔, 素麥克雞塊, 當季時蔬, 南瓜, 馬鈴薯										
20	四	紫米飯	家常豆腐	蔬菜煎餅	青菜	福菜竹筍湯		5.2	2.3	1.4	0	2.5	0
			豆腐, 鮮菇, 蕃茄, 木耳	地瓜	當季時蔬	福菜, 竹筍, 木耳							
21	五	小米飯	四喜豆干	香炒高麗菜	青菜	紅豆紫米湯	水果/載熙	6	2	1.4	1	2	0
			1/4干丁, 冬瓜, 香菇	高麗菜, 木耳, 角螺	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂							
24	一	糙米飯	腐乳素肉片	夏威夷洋芋	青菜	當歸素鴨湯		5.2	2.3	1.6	0	2.5	0
			素肉片, 豆腐乳	三色丁, 馬鈴薯	當季時蔬	當歸, 素鴨							
25	二	麥片飯	泰式咖哩百頁	芝麻海根	青菜	如意味噌湯		5.2	2	1.4	0	2.5	0
			咖哩, 百頁, 洋芋	芝麻, 海根	當季時蔬	油豆腐, 味噌, 金針菇							
26	三	特餐	素肉羹麵線	香煎素排	青菜	養生饅頭		5.3	2	1.2	0	2.3	0
			紅麵線, 素魚羹, 高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 木耳, 素排, 當季時蔬, 饅頭										
27	四	燕麥飯	紅燒麵輪	白菜滷	青菜	瓜子蘿蔔湯		5	2.1	1.9	0	2.5	0
			筍乾, 麵輪	大白菜, 胡蘿蔔, 麵筋	當季時蔬	瓜子, 香菇, 白蘿蔔							
28	五	五穀飯	鮮蔬素燒	鮮蔬咖哩	青菜	綠豆米苔目	豆漿/載熙	5.9	3.1	1.6	0	2.5	0
			素肚, 高麗菜, 梅干菜	馬鈴薯, 花椰菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 米苔目							
31	一	糙米飯	香菇素肉燥	鮮蔬粉絲堡	青菜	蕃茄豆腐湯		5	2	1.9	0	2.2	0
			香菇, 碎干丁, 素絞肉	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆芽菜, 冬粉	當季時蔬	蕃茄, 板豆腐							

營養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

10月份當季蔬菜：花椰菜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、菜豆、豌豆、毛豆、甜椒、蕃茄、高麗菜、結球白菜、小白菜、空心菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、芥藍、茼蒿、莧菜、芹菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、韭菜、茭白筍、綠竹筍、箭竹筍、麻竹筍、蘆筍、菱角、地瓜、芋頭、南瓜。

10月份當季水果：番石榴、香蕉、葡萄、木瓜、梨子、紅龍果、文旦柚、柿子、柳橙、槿柑。

