新竹市東區建功國民小學營養午餐 JGPS School Lunch Menu (Vegetarian)
115年10月份午餐食譜(素食) October

日期 Date	星期	主食 Grains	主菜 Entree	副菜一 Side dish 1	副菜二 Side dish 2	湯 類 Soup	水果/附餐 Fruit/Side	六大類食物份數/the serving size of 6 Food Groups 全穀雜糧類 Whole grains	豆魚蛋肉類 Legumes, fish, eggs, meat	蔬菜類 vegetables	油脂與堅果種子類 Oils, fats, nuts and seeds	水果類 fruits	奶類 dairy product	總熱量 calories
10/1	四	紫米飯	**蒙古炒豆包**-豆包,高麗菜,杏鮑菇,芹菜	**玉筍鮮瓜**-鮮瓜,干絲,胡蘿蔔,玉米筍	*有機青菜*	**枸杞南瓜湯**-南瓜,素絞肉,枸杞		3.3	2.9	1.4	3.3	0.1	0	638
10/2	五	蔬食特餐	**古早味菜頭飯-白米,糙米,蘿蔔,胡蘿蔔,鮮菇,油片絲**	**%蘑菇蔬菜炒蛋**-雞蛋,高麗菜,蘑菇	*青菜*	**桂圓銀耳湯**-乾白木耳,桂圓,枸杞,冬瓜磚		2.7	1.5	1.4	2.5	0.1	0	453
10/5	一	五穀飯	**豉汁燒素雞**-素雞,冬瓜,胡蘿蔔,豆豉	**白菜豆腐**-板豆腐,金針菇,大白菜,胡蘿蔔	*青菜*	**%海芽蛋花湯**-乾海芽,洗選蛋	**$芝麻糕**	2.3	2.9	1.3	3.8	0	0	575
10/6	二	白飯	**藜麥南瓜燉干丁**-四分豆干丁,南瓜,馬鈴薯,藜麥	**塔香海根**-海帶根,胡蘿蔔,干絲,九層塔	*有機青菜*	**鮮菇鮮瓜湯**-鮮瓜,鮮菇	**水果**	3.3	2.5	1.3	2.5	1	0	625
10/7	三	特餐	**咖哩炒麵**-白油麵,豆包絲,鮮菇,綠豆芽,芹菜,胡蘿蔔,咖哩粉	**素蚵酥x5**	*青菜*	**鮮菇玉米湯**-鮮菇,玉米粒,素肉絲		2.3	2.2	1.1	3	0	0	487
10/8	四	糙米飯	**鮑菇油腐**-油豆腐,杏鮑菇,彩椒,馬鈴薯	**芋香白菜**-大白菜,胡蘿蔔,豆包,芋頭	*有機青菜*	**蘿蔔角螺湯**-蘿蔔,角螺		3.0	2.2	1.4	2.5	0	0	519
10/9	五	國慶日補假												
10/12	一	燕麥飯	**筍香燒素肚**-素肚,筍干,梅干菜	**海根干片**-豆干片,海帶根,金針菇,胡蘿蔔	*青菜*	**枸杞鮮瓜湯**-鮮瓜,枸杞,薑絲	**產銷履歷豆漿**	2.3	3.2	1.4	2.5	0	0	542
10/13	二	白飯	**咖哩豆腸**-豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	**鮮炒四季豆**-四季豆,胡蘿蔔,黃干絲,木耳	*有機青菜*	**榨菜豆皮湯**-榨菜,角螺,綠豆芽	**$綜合堅果**	3.0	3.0	1.4	3.1	0.3	0	632
10/14	三	特餐	**什錦鮮菇粥**-白米,糙米,高麗菜,鴻喜菇,鮮菇,芹菜	**%素阿給**-大四角油豆腐,豆薯,生木耳,冬粉	*青菜*	**菜包**		3.3	2.4	1.1	2.5	0	0	551
10/15	四	麥片飯	**馬鈴薯燉麵腸**-麵腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,茶豆仁	**什錦菜頭粿**-蘿蔔糕,高麗菜,鮮菇,胡蘿蔔,豆干片	*有機青菜*	**番茄粉絲湯**-番茄,冬粉,素肉絲		3.5	2.7	1.0	2.5	0	0	588
10/16	五	蔬食特餐	**什錦炒素麵**-黃油麵,綠豆芽,豆干片,胡蘿蔔,木耳,芹菜	**%日式蒸蛋**-洗選蛋,鮮菇,素魚板	*青菜*	**冬瓜粉角湯**-粉角,冬瓜磚		3.6	1.7	0.9	2.5	0	0	513
10/19	一	麥仁飯	**彩椒豆腸**-豆腸,青花菜,彩椒	**日式佃煮**-蘿蔔,油豆腐,鮮菇,味霖	*青菜*	**針菇鮮瓜湯**-鮮瓜,金針菇,薑絲	**$元氣纖果**	1.7	3.1	1.7	3.3	0.1	0	541
10/20	二	白飯	**京醬素雞**-素雞,豆薯,彩椒,甜麵醬	**山藥燴白菜**-大白菜,山藥,木耳,胡蘿蔔,黃干絲	*有機青菜*	**%玉米蛋花湯**-玉米粒,洗選蛋	**水果**	3.2	2.5	1.1	2.5	1	0	608
10/21	三	特餐	**炒板條**-板條,綠豆芽,芹菜,胡蘿蔔,木耳,白干絲	***針菇豆包捲**-豆包,金針菇	*青菜*	**鮮菇蘿蔔湯**-蘿蔔,鮮菇,香菜		2.3	2.2	1.2	3	0	0	489
10/22	四	紫米飯	**香菇素肉燥**-素絞肉,香菇,杏鮑菇,碎豆干丁	**金黃豆腐煲**-板豆腐,南瓜,木耳	*有機青菜*	**豆薯海結湯**-豆薯,海帶結,角螺		2.5	3.3	1.0	2.5	0	0	563
10/23	五	蔬食特餐	**$麻油拌飯**-白米,糙米,高麗菜,碎豆干丁,胡蘿蔔,鮮菇,麻油	**%鮮瓜燴蛋**-雞蛋,鮮瓜,木耳	*青菜*	**三寶甜湯**-紅豆,QQ,花豆		4.1	1.8	1.1	2.5	0	0	562
10/26	一	臺灣光復節補假												
10/27	二	白飯	**花椰素雞**-素雞,花椰菜,胡蘿蔔,鮮菇	**%蛋香螞蟻上樹**-高麗菜,冬粉,素絞肉,胡蘿蔔,洗選蛋	*有機青菜*	**番茄豆皮湯**-番茄,豆包	**水果**	3.2	2.3	1.6	2.5	1	0	611
10/28	三	特餐	**鮮蔬麵線湯**-白麵線,高麗菜,黃干絲,芹菜,胡蘿蔔,鮮菇	***炸素蝦**-千張,馬鈴薯,胡蘿蔔,豆包,麵包粉	*青菜*	**$素肉圓**-素肉圓		2.4	2.6	1.0	2.5	0	0	496
10/29	四	五穀飯	**壽喜燒素肉柳**-素肚,杏鮑菇,胡蘿蔔,鮮菇,味霖	**$芝麻蜜汁干丁**-四分豆干丁,海帶結,白芝麻	*有機青菜*	**鮮菇味噌湯**-金針菇,蘿蔔,味噌	**元本山海苔**	2.3	3.0	1.7	2.5	0	0	541
10/30	五	蔬食特餐	**番茄鮮蔬燉飯**-白米,糙米,碎豆干丁,番茄,杏鮑菇,鮮菇,番茄醬	**%塔香三杯燜蛋**-水煮蛋,九層塔,老薑,胡麻油	*青菜*	**芋香西米露**-芋頭,西谷米,椰奶		4.1	1.6	1.0	4.0	0	0	610

備註：1.青菜種類（小白菜、鵝白菜、青江菜、高麗菜、大白菜、油菜、芥蘭菜、菠菜、豆芽菜、花椰菜、A菜、油麥菜、瓠瓜、大黃瓜、冬瓜、絲瓜、結頭菜等）。
2.每週供應一次有機青菜。供應日期可能因廠商貨源有所調整。
3.爲響應節能減碳，每周五不提供動物性蛋白質(即肉類)，以蛋類及植物性蛋白質(即豆類製品)代替。
4.＊：代表油炸之烹調方式。$：代表食材或調味料含有堅果類；#：代表食材或調味料含有海鮮；%：代表食材或調味料含有蛋；&：代表食材或調味料含有奶類，對其會過敏的同學請小心避開。
5.菜單部分菜色含有甲殼類、芒果、花生、蛋、堅果類、芝麻、燕麥、含麩質之穀物、大豆、奶類、海鮮及其製品,不適合對其過敏體質者食用，請同學自行注意食材內容。
6.低-清雞肉：依合約主菜提供帶骨雞腿丁時，1-3年級使用無骨雞丁(雞清肉)。
7.衛生福利部建議一至二年級學童應每日攝取1.5杯乳品和水果2-3份，三到六年級學童則為1.5杯乳品和水果3-4份，請同學於其他餐次攝取，以符合每日飲食指南建議量。
8.家長可於其他餐次中供應學校未提供的食材，以讓學生獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。
9.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

菜單開立:胡德瑀營養師 蕓慶企業有限