



新竹縣松林國小113年03月份午餐月菜單(素)



營養成份分析

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果或乳品	全穀雜糧類	豆蛋肉類	魚菜類	蔬果類	水脂類	油類	乳品類	總熱量
3/1	五	糙米飯	蠔油豆包★ <small>豆包,紅蘿蔔,白花菜,四季豆</small>	炒泡麵年糕 <small>王子麵,味噌,韓式辣椒粉,年糕</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	筍絲蛋花湯 <small>麻竹筍,洗選蛋</small>		2.1	1.2	1.4	0.0	1.3	0.0	330.5	
3/4	一	小米飯	三杯油腐★ <small>三角油豆腐,柳瓜,紅蘿蔔,小黃瓜</small>	絲瓜金菇 <small>絲瓜,金針菇,娃娃菜,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	海芽蛋花湯★ <small>海帶芽,洗選蛋,玉米筍</small>		2.2	1.1	1.3	0.0	1.5	0.0	336.5	
3/5	二	香鬆飯	香酥拼盤 <small>板豆腐,馬蹄條</small>	蔬菜蒸蛋 <small>南瓜,木耳,紅蘿蔔,高麗菜</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	結頭玉米湯 <small>結頭菜,玉米條,紅棗</small>		2.1	1.2	1.2	0.0	1.8	0.8	468.0	
3/6	三	特餐	書香麵 <small>白蘿蔔,玉米條,素羊肉,角螺</small>	香炒水蓮 <small>地瓜,杏鮑菇,水蓮</small>	當令食蔬 <small>當令食蔬</small>	芝麻包★ <small>芝麻包*1</small>		3.5	1.5	1.2	1.0	1.5	0.0	515.0	
3/7	四	紫米飯	泡菜油腐★ <small>四角油豆腐,台式泡菜,高麗菜</small>	堅果小瓜★ <small>小黃瓜,紅蘿蔔,紅藜麥,腰果,葡萄乾</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	絲瓜香菇湯★ <small>絲瓜,生香菇,洗選蛋,冬粉</small>		2.1	1.1	1.4	0.0	1.5	0.0	332.0	
3/8	五	紅藜飯	壽喜燒豆腐★ <small>豆腐,紅蘿蔔,高麗菜,玉米筍</small>	古早味白菜滷 <small>大白菜,木耳,麵筋泡,生香菇,枸杞</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	冬瓜粉Q甜湯/自煮黑豆漿★ <small>冬瓜磚,粉粿,QQ/黑豆(供應低年級)</small>		3.0	1.3	1.4	0.0	1.3	0.0	401.0	
3/11	一	薏仁飯 <small>(6年級畢旅)</small>	豆包蔬食捲★ <small>豆包,四季豆,花生粉</small>	奶油玉米 <small>玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,青花菜</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紫菜蛋花湯★ <small>紫菜,洗選蛋,大骨</small>		2.4	1.3	1.1	0.0	1.5	0.0	360.5	
3/12	二	五穀飯 <small>(6年級畢旅)</small>	糖醋排骨★ <small>油條,馬鈴薯,黃椒,豆包,白芝麻</small>	五香海茸 <small>海茸,粗干絲,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	金菇玉米湯★ <small>金針菇,玉米粒,芹菜,嫩豆腐,紅蘿蔔</small>		2.3	1.5	1.1	0.0	1.5	0.8	488.5	
3/13	三	特餐	酸辣湯板條★ <small>板條,紅蘿蔔,木耳,豆腐,洗選蛋</small>	滷蛋★ <small>三角油豆腐,鳥蛋</small>	當令食蔬 <small>當令食蔬</small>	素水餃 <small>高麗菜水餃*2</small>		3.2	1.5	0.7	1.0	1.8	0.0	495.0	
3/14	四	玉米飯	照燒豆腐★ <small>雞蛋豆腐,杏鮑菇,小黃瓜,紅蘿蔔</small>	鴻喜菇炒花菜 <small>鴻喜菇,青花菜,白花菜</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	南瓜腰果湯★ <small>南瓜,洗選蛋,腰果</small>		3.0	1.2	1.5	0.0	1.5	0.0	405.0	
3/15	五	燕麥飯	海結麵輪★ <small>豆腐,海帶結,麵輪,紅蘿蔔,鳥蛋</small>	紅藜豆干★ <small>豆干,毛豆仁,玉米粒,紅藜麥,彩椒,小黃瓜</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	綠豆薏仁甜湯/自煮黑豆漿★ <small>綠豆,薏仁/黑豆(供應中年級)</small>		3.1	2.0	0.9	0.0	1.3	0.0	448.0	
3/18	一	紫米飯	涼拌素雞 <small>香菜,素雞,小黃瓜,杏鮑菇</small>	皮蛋玉米★ <small>皮蛋,玉米粒,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蓮子金針湯 <small>蓮子,金針,藥膳素排骨</small>		2.1	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	397.0	
3/19	二	糙米飯 <small>(3年校外教學)</small>	沙茶煎豆腐★ <small>雞蛋豆腐,番茄,四季豆,秀珍菇</small>	醋溜脆絲 <small>結頭菜,木耳,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米蛋花湯★ <small>玉米粒,洗選蛋,紅蘿蔔,芹菜</small>		1.7	1.2	1.1	0.0	1.5	0.8	424.0	
3/20	三	特餐	薑黃炒飯 <small>白米,木耳,毛豆仁</small>	玉米煎蛋★ <small>洗選蛋,紅蘿蔔,九層塔,玉米粒</small>	當令食蔬 <small>當令食蔬</small>	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜,秀珍菇</small>		2.1	1.2	1.2	1.0	1.5	0.0	394.5	
3/21	四	紅藜飯	梅干豆腐★ <small>百頁豆腐,板豆腐,杏鮑菇</small>	日式蒸蛋★ <small>洗選蛋,毛豆仁,玉米粒,金針菇</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	香菇蓮藕湯/自煮黑豆漿★ <small>生香菇,白蘿蔔,蓮藕,肉骨茶包/黑豆(供應高年級)</small>		2.1	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	394.5	
3/22	五	香鬆飯	咖哩鐵板豆腐★ <small>紅蘿蔔,嫩豆腐,黃椒</small>	奶油鮮蔬 <small>青花菜,馬鈴薯,南瓜,番茄,玉米筍</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	百香雙響炮 <small>白珍珠,珍珠,肉鬆,百香果醬,百香果</small>		3.6	1.2	0.9	0.0	1.3	0.0	423.0	
3/25	一	薏仁飯	素馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,皮絲,杏鮑菇</small>	雙色豇豆 <small>白蘿蔔,豇豆</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	味噌油腐湯★ <small>三角油豆腐,海帶芽,紅蘿蔔,味噌</small>		2.2	1.0	0.9	0.0	1.5	0.0	319.0	
3/26	二	海苔飯	胡麻鐵板豆腐★ <small>水蓮,玉米筍,嫩豆腐</small>	田園彩繪★ <small>玉米粒,地瓜,毛豆仁,彩椒,水煮花生,白花菜</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	咖哩洋芋湯 <small>高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,生香菇,白花菜</small>		2.5	1.0	1.2	0.0	1.5	0.8	467.5	
3/27	三	特餐	素炸醬麵★ <small>刀切麵,凍豆腐,杏鮑菇,黑豆干</small>	茶葉蛋★ <small>洗選蛋*1</small>	當令食蔬 <small>當令食蔬</small>	蕃茄蔬菜湯★ <small>蕃茄,大白菜,洗選蛋,馬鈴薯</small>		4.0	1.4	0.8	1.0	1.8	0.0	546.0	
3/28	四	小米飯	紫蘇梅油腐★ <small>長型油豆腐,百頁豆腐</small>	銀芽水晶餃 <small>香菜,金針菇,紅椒,素水晶餃,綠豆芽</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	白菜金菇湯 <small>金針菇,玉米粒,大白菜,紅蘿蔔</small>		2.0	1.2	1.2	0.0	2.5	0.0	372.5	
3/29	五	蔬食特餐	野菇甘栗炊飯 <small>生香菇,栗子,玉米粒,蓮藕片,柴魚片,昆布</small>	蕃茄炒蛋 <small>番茄,洗選蛋</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,薏仁,海帶結,昆布</small>		2.6	1.2	1.1	0.0	1.5	0.0	367.0	

校慶麵包餐

貼心小提醒：

★ 含衛福部公告之11大過敏原(甲殼類、魚類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆製品、亞硫酸鹽),屬特殊過敏體質者需特別注意。

🌶️ 辣度標示:食材中含有辣椒等香辛料,但每個人對辣味接受程度不一樣,增加圖示提醒對辣味敏感者注意。

本菜單提供蛋奶素食

若遇不可抗力之天然因素時,會提前告知校方更改菜色事宜。



松林國小 文真營養師
偉珍團膳 鄭文堤製表